CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

६११

7·1

स्वरयोग

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

C-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वर-योग

●

लेखक :

योगिराज राजबली मिश्र

●

प्रकाशक :

साहित्यकार सहयोगी प्रकाशन

भदैनी, वाराणसी

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

आत्म निवेदन

यह एक संयोग की ही बात है कि स्वर-योग पुस्तक दूसरी बार प्रकाशित हो रही है जबकि अपने अनुभवों के आधार पर योग साधना पर वर्षों पूर्व तैयार वृहद् ग्रन्थ ज्यों का त्यों पड़ा हुआ है। इसको मैं ईश्वरीय विधान ही मानता हूं जो सर्वोपरि है।

योग साधना में मेरी बचपन से ही रुचि रही है और इसकी असीम उपलब्धियों ने मुझे सदैव आकर्षित किया है। इसीलिए किशोरावस्था से ही मैं देश के कोने कोने में घूमता रहा हूं और इस यायावरी अवधि में मुझे एक से एक साधु-सन्त, महात्मा, योगी, ज्ञानी और पंडित मिलते रहे हैं जिन्होंने अपनी दिव्य प्रेरणाओं से मुझे सदैव उत्साहित किया है। अतः जो लोग यह कहते हैं कि भारत भूमि साधकों से खाली है, मैं यह मानने को तैयार नहीं हूं। सत्य तो यह है कि हमारे अन्दर उन्हें पहचानने की क्षमता नहीं है। रामचरित मानस में गोस्वामी जी ने ठीक ही लिखा है कि धरती से उठकर बादल हमें घेर लेता है और हम कहते हैं उसने सूरज को ढक लिया है, जबकी तथ्य यह है कि सूरज हमसे इतनी दूर और इतना अधिक तप्त है कि बादल का वहां तक पहुंचना सम्भव नहीं है।

अतः अपनी नादानी अथवा अपनी अल्पज्ञता का दोष दूसरों के ऊपर लादना उचित नहीं प्रतीत होता। जिस प्रकार कुश्ती लड़ने वालों को अखाड़े और पहलवान मिल जाते हैं, विद्यार्थी को विद्यालय और शिक्षक उपलब्ध हैं, व्यापार करने वालों को बाजार एवं उत्पादन केन्द्रों की कमी नहीं है, ठीक उसी प्रकार योग साधना में अभिरुचि रखने वालों को आश्रमों एव साधकों को तलाश करनी चाहिए। योग में अभिरुचि रखने वाले जिज्ञासुओं को शायद यह पता नहीं है कि हमारे प्राचीन ऋषियों के सामने भी ऐसी ही कठिनाई उपस्थित हुई होगी किन्तु उन्होंने समाज को दोषी ठहराने के बदले आत्म-साधना के बल पर अपना मार्ग प्रशस्त किया। वनों अथवा निर्जन पहाड़ों की गुफाओं कन्दराओं में रहकर साधना की और पशु-पक्षियों को देखकर आसनों की खोज की। मयूरासन, बकासन, सिंहासन आदि तमाम आसनों का प्रादुर्भाव कर उन्होंने मानव कल्याण के लिए मार्ग प्रशस्त किया। जब आम आदमी पशुओं-पक्षियों को मारकर उनका मांस खा रहा था, हमारे ऋषि उनकी गतिविधियों का अध्ययन कर मानव कल्याण के लिए

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

नये नये आसनों की खोज कर रहे थे। ताड़ जैसे वृक्ष द्वारा जब लोग नशीला द्रव निकाल रहे थे, उन्होंने उससे भी प्रेरणा प्राप्त की और ताड़ासन को जन्म दिया जो शरीर के अनेक विकारों को दूर करने में सक्षम हैं।

पंजाब के एक पहलवान को बंदर पालने का शौक था किन्तु लोग बन्दरों के साथ उसे देखकर हंसी उड़ाया करते थे। किन्तु अखाड़े में उसे पीठ दिखाने वाला कोई नहीं मिला। हाथ मिलाते ही वह अच्छे से अच्छे पहलवान को बिना मौका दिए चारो खाने चित्त कर देता था। एक दिन अपनी विजय का रहस्य बताते हुए उसने कहा कि इन्हीं बन्दरों की कृपा से वह कभी पराजित नहीं हुआ, क्योंकि एकांतिक क्षणों में वह बंदरों को कलाबाजियां करते गौर से देखता था जिससे उसे नये-नये दाँवों का ज्ञान हो गया है।

अतः इसमें कोई संदेह नहीं हैं कि, गुण ना हेराने गुण ग्राहक हेराने हैं। आज आलसी और प्रमादी लोग व्यस्तता एवं अंय कारणों का फतवा देकर जहां असंयमित जीवन बिता रहे हैं वहीं दृढ़ व्यक्ति ट्रेनों और जेलों तक में अपनी साधना करता मिलता है। हमें इस तथ्य को सदैव स्मरण रखना चाहिए कि सत्कर्म और साधना के लिए हमें दूसरा जन्म और अतिरिक्त समय नहीं मिलेगा। अपने मूल्यवान जीवन का हमें अभी और इसी समय सदुपयोग करना चाहिए।

अपनी जीवन यात्रा में मुझे ऐसे लोग अधिक मिले है जो साधना को जादू या करिस्मा के अतिरिक्त कुछ नहीं मानते। स्वर साधना के बल पर मेरे कुछ प्रदर्शन (जैसे नाड़ी, हृदय की गति रोकना, सीने पर भारयुक्त ट्रक या बस पार करना, गले में फाँसी लगाकर दो-दो चार-चार गाड़ियां रोकना आदि) देखकर भी बहुधा लोगों ने इसे जादू माना और तरह-तरह से खोद विनोद किया।

यात्री एडमण्ड हिलारी की २०० हार्सपावर की जेट नौका को मैंने भारी भीड़ के बीच मीरजापुर में रोक दिया जिसे लेकर वह सागर से हिमालय की यात्रा पर निकला था, हमारे भारतीय लोगों को यह भी जादू से अधिक कुछ नहीं लगा था। कुछ आत्मीय जन मुझे आज भी जादूगर ही कहते हैं किन्तु हिलारी ने मेरी साधना की सराहना की और विदेश जाकर अपनी पुस्तक में मेरी पर्याप्त चर्चा की और बड़ी श्रद्धा से उसकी एक प्रति मेरे पास भेजी। अपने प्रिय पाठकों की जानकारी के लिए उसका कुछ अंश इस पुस्तक में दिया गया है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

इस पुस्तक में स्वर योग, स्वर की गति, प्रभाव, स्वर के माध्यम से रोगों की पहचान, उनकी चिकित्सा, स्वर-नाड़ी का सम्बन्ध, स्वर द्वारा भविष्य का ज्ञान, यात्रा एवं कार्यारम्भ, आयु वृद्धि, स्वास्थ्य रक्षा, पन्नतत्व एवं तत्वज्ञान आदि गूढ़तम वि॰यों तथा कुछ महत्वपूर्ण योगासनों की व्याख्या के साथ ही हमारे कुछ कार्यक्रमों के ब्लाक, कुछ विशिष्ट लोगों की सम्मतियां भी दी गयी है जिसका अर्थ आत्म श्लाघा नहीं बल्कि यही बताना है कि साधना के बल पर असंभव कार्य भी संभव हो सकते हैं। और यह भी मुझे विवश होकर अपने आत्मीयजनों के आग्रह पर देना पड़ा है जिनके बार बार कहने पर लोक मंगल की भावना से मुझे यह पुस्तक लिखनी पड़ी है।

स्वर योग के जिज्ञासुओं को यह बात बता देना मैं अपना पुनीत कर्तव्य मानता हूं कि स्वर योग अत्यन्त ही व्यापक और सूक्ष्म साधना पद्धति है। इस पद्धति पर ग्रन्थों का सर्वथा अभाव है। मैंने जो कुछ ऋषियों, महात्माओं के आशीर्वाद से प्राप्त किया है और उस पर लगन और प्रयास पूर्वक चलकर जो जो कुछ मुझे अनुभूति हुई है वही सब बातें मैंने इस पुस्तक में दी है। हो सकता है कि कुछ स्थलों पर आपको आश्चर्य हो और आप सहसा विश्वास न कर सकें, किन्तु यदि आप स्वयं अभ्यास करेंगे तो ये बातें आप में भी चरितार्थ होंगी। महर्षि पतजलि के सूत्रानुसार आप अपने को जहां भी स्थिर रखना चाहते हों उसके लिए यत्नपूर्वक अभ्यास करें। ईश्वर ने जितने भी शरीर पिंडों का निर्माण किया है सबमें सारी संभावनाएं विद्यमान हैं। आवश्यकता उनके उपयोग करने की है।

बहुधा लोग मुझसे कहते हैं कि योगाभ्यास बहुत कठिन है अतः वे अभ्यास नही कर सकते। उस महानुभावों को मेरी नेक सलाह है कि उत्थान सचमुच सरल नहीं होता किन्तु कठिनाइयों के भय से उसे असंभव मान बैठना उचित नहीं। जीवन भर हम अपने बहुमुखी विकास के लिए कितना श्रम करते हैं। हम अपने जीवन में जो भौतिक प्रगति करते हैं क्या वह आसान है। हम यह मानते हैं कि सामान्य प्राणी कठिन आसन नहीं कर सकता किन्तु उसे यह मानकर नही बैठ जाना चाहिये कि वह कुछ कर ही नहीं सकता। इसी लिए इस पुस्तक में मैंने कठिन आसनों एवं कष्टसाध्य क्रियाओं को नहीं दिया है। इस बात का पूरा ध्यान रखा गया है कि यहाँ ऐसी ही क्रियाएं दी जायें जो सहज ग्राह्य एव सद्यः फलदायिनी हों फिर भी जिज्ञासु को अभ्यास तो करना ही होगा।

आदर्शों एवं चमत्कारों से परिपूर्ण होने के कारण स्वर योग अपनी ओर आकर्षित करने की विलक्षण क्षमता रखता है। स्वानुभाव के आधार पर मैं

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

यह दावे के साथ कहूंगा कि स्वर साधना में एकनिष्ठ होकर लगने वाला व्यक्ति ऐसी ऐसी उपलब्धियों को प्राप्त कर सकता है जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। बस अपनी साधना को गतिशील बनाये रखने के लिए निरन्तर अभ्यास करते रहना चाहिए।

यह एक ऐसी साधना है जिसके माध्यम से सूर्य चन्द्र इत्यादि ग्रह शरीर में स्थित सूक्ष्मतम नाड़ियों को प्रभावित कर उनकी सुप्त शक्ति कों जागृत करते हैं जिससे प्राणी पूर्ण स्वस्थ होकर अनूठी दिव्य शक्ति का आभास करता है। दिवंगत महान योगी गोपीनाथ कविराज के गुरुदेव स्वामी विशु-द्धानन्द ने सूर्य विज्ञान की इतनी गहन साधना की थी कि अपनी नाभि से देखते ही देखते कमल की उत्पत्ति किया करते थे। हठयोग के जन्मदाता हिरण्यगर्भ की चमत्कारिक उपलब्धियों की धर्मग्रन्थों में पर्याप्त चर्चा मिलती है। 'पातजलि योग प्रदीप' के अनुसार जो हठयोग को जान ले, संसार में ऐसी कोई शक्ति नहीं जिसे वह प्राप्त न कर सके।

तप और साधना में अद्भुत शक्ति होती है। भगवान् शिव ने अपने तृतीय नेत्र खोलकर जिस प्रकार कामदेव को भष्म कर दिया था उसी प्रकार कपिल मुनि ने अपनी नेत्र ज्वाला से महाराज सगर के साठ हज़ार प्रतापी पुत्रों को जला डाला। संक्षेप में वह कथा इस प्रकार है :

अश्वमेध यज्ञ की तैयारी में महाराज सगर ने जब अपना अश्व छोड़ा, देवराज इन्द्र भयभीत हो उठे कि यदि यह यज्ञ पूर्ण हो गया तो मेरा सिंहासन छिन जायेगा। परिणाम स्वरूप इन्द्र ने एक युक्ति रची और उन्होंने सगर का घोड़ा पकड़ कर कपिलमुनि के आश्रम के सामने ले जाकर बांध दिया। उधर महाराज सगर को जब घोड़े का कोई पता नहीं चला तो अपने साठ हज़ार पुत्रों को घोड़े की तलाश में भेजा।

खोजते खोजते जब वे जंगल की ओर जा रहे थे, कपिलमुनि के आश्रम के पास अपने घोड़े को बंधा हुआ पाया। यह समझकर कि मुनि ने ही उनके घोड़े को बांध रखा है, उन्होंने कपिलपर ही प्रहार करना शुरू कर दिया। अकारण प्रहार से मुनि की साधना टूटी और क्रोधित होकर जब उन्होंने अपने आग्नेत्र नेत्रों से सगर पुत्रों की ओर देखा तो वे जल कर राख हो गये।

हमारे पुराणों में तप एवं योग के बल पर घटित अनेक विलक्षण घटनाएं मिलती हैं। इस मानव शरीर में तमाम संभवनायें निहित बताई जाती है जिन्हें साधना के बल पर ही जागृत किया जा सकता है। ग्रामीण जीवन

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

में शारीरिक शक्ति की अनेक उपलब्धियों की कहानियाँ सुनने को मिलती हैं जहाँ सामान्य ग्रामीण आश्चर्य जनक करिश्मे कर दिखाते हैं।

एक ग्रामीण अपनी भैंस के छोटे बच्चे को रोज ही खेल खेल में गोद में उठा लेता था। यह उसका नित्य का क्रम था। इस प्रकार वर्षों बीत गया। भैंस का वह बच्चा बढ़कर मोटा ताजा भैंसा हो गया किन्तु उस ग्रामीण को गोद में उठाने में कोई परेशानी नहीं हुई। अन्य लोगों के लिए यह आश्चर्य जनक घटना थी किन्तु उस ग्रामीण के लिए खेल के अतिरिक्त कुछ नहीं था।

यह सामान्य ग्रामीण के सामान्य अभ्यास की बात है किन्तु यही बात किसी भी कार्य के लिए प्रयोग में लायी जा सकती है। मैं अपना अनुभव स्वयं बताऊं तो अधिक उचित होगा। प्रथम बार जब मैंने प्राणायाम के दौरान सांस रोकने का प्रयास किया तो वह एक मिनट से अधिक नहीं हो सका किन्तु साल भर के प्रयास से तीन मिनट तक पहुंच गया और यह गति निरन्तर बढ़ती ही गयी। आज का प्रगतिशील वर्षों तक चलने वाली ऋषियों की समाधिस्थ अवस्था पर भले न विश्वास करे किन्तु मुझे यह मानने में तनिक भी शंका नहीं होती।

श्रीमद् भगवद्गीता में भगवान श्री कृष्ण अपने प्रिय सखा अर्जुन को जब योग साधना की दीक्षा देने लगे, अर्जुन घबरा उठे क्योंकि मन की चंचलता के कारण वे ध्यानस्थ नहीं हो पा रहे थे और बिना ध्यानस्थ हुए साधना संभव नहीं थी। निःसंकोच होकर अर्जुन ने अपनी असमर्थता प्रकट की तब भगवान :—

अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोपि मयि स्थिरम्।
अभ्यास योगेन ततो मामिच्छाप्तुं धनंजय॥

यह उपदेश भगवान ने मात्र अर्जुन को ही नहीं दिया था यह, बात हर साधक के लिये लागू होती है। अभ्यासी व्यक्ति ही अपने जीवन में कुछ प्राप्त कर सकता है। और योग साधना तो मात्र अभ्यासी की चेरी है।

कहा भी है—करत करत अभ्यास ते, जड़ मति होत सुजान।

अन्नपूर्णोपनिषद का भी यह उद्घोष है—

प्राणायामदृढ़ाभ्यासैर्युक्ता च गुरुदत्तया।
आसनासनयोगेन प्राणस्पन्दो निरूध्यते॥

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अर्थात् गुरु द्वारा बताये गए विधान से प्राणायाम का दृढ़ अभ्यास करने से और आसन पर स्थिर होकर योगाभ्यास करने से प्राण की चेष्टा रोकी जा सकती है।

इस प्रकार मन और इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करके अपनी साधना को आगे ले जाने के लिए अभ्यास ही एक मात्र विकल्प है। महर्षि भृगु सद्-गुणों के अभ्यास को योग की प्रथम सीढ़ी मानते हैं।

अपने छोटे से जीवन में मैंने जो कुछ अभ्यास किया है और उसकी जो कुछ उपलब्धि प्राप्त हुयी है उसे ही आधार मानकर लोक कल्याण की पुनीत भावना से अपने आत्मीय जनों के आग्रह पर यह पुस्तक तैयार की गयी है।

इस पुस्तक के लेखन से लेकर प्रकाशन तक में जिन स्वनामधन्य महानुभावों ने सहयोग दिया है उसकी एक लम्बी सूची है अत: उन सबका नाम न देकर उन्हें हार्दिक साधुवाद देना मैं अपना कर्तव्य समझता हूं। रेणुसागर पावर कम्पनी और उसके समस्त कर्मचारीगण, रोटरी क्लब कटरा प्रतापगढ़ वाराणसी के श्री कन्हैयालाल गुप्त मोती वाले इलाहाबाद के श्री कपूर, वाराणसी साहू एजेन्सी के श्री राजकुमार साहू, काशी उद्योग के श्री अनूप बाबू तथास्व० मोतीलाल अग्रवाल रेडियो वाले शिवाला घाट, श्री जे० एन० डिंगर संयुक्त सचिव उ० प्र० सार्वजनिक उद्यम खेल-कूद नियंत्रण परिषद् लखनऊ एवं आयकर इलाहाबाद, वाराणसी और कस्टम एवं सेन्ट्रल एक्साइज इलाहाबाद, वाराणसी के सभी अधिकारी गण तथा भार्गव भूषण प्रेस, वाराणसी के प्रति मैं विशेष आभारी हूं जिनके सहयोग के बिना यह कार्य संभव नहीं हो सकता था।

अन्त में आदि योगी भगवान शंकर, उनके ही अवतार स्वरूप योगकला में पारंगत महाबली हनुमान की अनुकम्पा एवं श्रद्धालु जनों के सहयोग से प्रकाशित इस पुस्तक को सम्पूर्ण मानव जगत के कल्याण की भावना से प्रेषित कर अपार सुख का अनुभव करता हूं।

यदि इस भौतिक जीवन में त्रस्त एवं साधना की ओर उन्मुख एक भी प्राणी इस पुस्तक से लाभान्वित हो सका तो मैं अपना श्रम सार्थक मानूंगा।

राजबली मिश्र
योगाश्रम, मिश्रधाम, तिलठी, मीरजापुर

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

आरोग्यं आनन्दम्

आरोग्यता मानव जीवन का प्रथम धर्म माना गया है वेदों में जहाँ 'जीवेत शरदं शत:' कहकर सौ वर्ष तक जीवित रहने की कामना की गयी है वहां सौ वर्ष तक देखने, सौ वर्ष तक चलने-फिरने अर्थात् शरीर के प्रत्येक अंग को निरन्तर क्रियाशील रहने की प्रार्थना की जाती है। मात्र जीवित रहना ही पर्याप्त नहीं है बल्कि पूर्ण स्वस्थ रहकर जीवित रहना अपेक्षित है।

पुरुषार्थ चतुष्टय अर्थात् अर्थ धर्म, काम एवं मोक्ष की उपलब्धि एवं उसका वास्तविक आनन्द वही व्यक्ति प्राप्त कर सकता है जो पूर्णरूपेण स्वस्थ हो। सत्य तो यह है कि आरोग्य हुए विना पुरुषार्थ चतुष्टय में से किसी एक की भी प्राप्ति नहीं की जा सकती। प्रमाण स्वरूप आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न प्राणी यदि स्वस्थ नहीं है तो उसे अपने वैभव का सच्चा सुख नहीं मिल सकता। इच्छा रखते हुए वह अपने धन का सदुपयोग नहं कर सकता इच्छित आहार नहीं प्राप्त कर सकता। मैने ऐसे अनेक सम्पन्न बन्धुओं को देखा है जो रक्तचाप, हृदय रोग अथवा वायुविकार से पीड़ित होने के कारण अपने द्वारा खड़े किये गये विशालतम भवनों की ऊपरी मंजिल पर नहीं चढ़ पाते। विदेशों से आयातित महंगी गाड़ियों पर उनके कुत्ते भले सैर करते हैं किन्तु वे स्वय नहं चढ़ पाते। अपनी आंखें कमजोर होने से टेलीविजन नह देख सकते, रेडियो या अन्य वाद्यों से उन्हें घबराहट होती है। वे दूध घी नहीं पचा पाते। इस सन्दर्भ में अधिक न कहकर यही मानना होगा कि स्वस्थ रहे बिना जीवन का सुख नहीं प्राप्त किया जा सकता और न ही भावी जीवन एवं जन्म का निर्माण ही किय जा सकता है। इसीलिये हमारे प्राचीन मनीषियों ने आरोग्यता को 'आनन्द' की संज्ञा प्रदान की है–

आरोग्यं आनन्दम्

आनन्द एवं उत्कर्ष प्राप्ति की अभिलाषा प्रत्येक मानव के अन्दर होती है किन्तु सामाजिक वातावरण, प्राप्त संस्कार एव विपरीत परिस्थितियों के कारण मानव का विकास अवरुद्ध हो जाता है। कभी कभी सही जानकारी न होने एवं कुसंग तथा कुवृत्तियों में पड़ जाने के कारण मानव अपने मार्ग

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

से हट जाता है। परिणाम स्वरूप उसकी जीवन यात्रा मंजिल से विपरीत दिशा की ओर होने लगती है और जब वह थक हारकर रुकता है तो पश्चात्ताप ही शेष रह जाता है। क्योंकि इस उल्टी यात्रा में वह अपने शक्ति की सारी पूँजी गवां चुका होता है और वह चाहकर भी सही दिशा में पुनः यात्रा नहीं कर पाता। जिस प्रकार बीता हुआ समय वापस नहीं लाया जा सकता उसी प्रकार खोयी हुई शक्ति का लौटना सभव नहीं है।

मानव को इसी दुखद स्थिति से उबारने तथा उसकी प्राप्य उपलब्धियों की ओर गमन करने की प्रेरणा देने के लिए हमारे परम दयालु भारतीय मनीषियों एव ऋषि-महर्षियों ने अपने अनुभूत मार्ग प्रशस्त किये हैं जिसपर चलकर प्राणी अपना जीवन जन्म सार्थक कर सकता है। युगों से साधकों के सतत् संचरण से यह मार्ग इतना सुगम एवं निरापद है कि इस पर विश्वास पूर्वक अनुगमन करने वाला प्राणी भौतिक सुख को प्राप्त करने के साथ ही जीवन के परम लक्ष्य अर्थात् भक्ति एवं मुक्ति प्राप्त कर सकता है।

यहां जाति-पांति कुल धर्म, स्त्री पुरुष, छोटा बड़ा आदि का कोई भेद-भाव नहीं हैं। पुराणों में ऐसी अनेक कथायें मिलती हैं जहां श्रद्धा और विश्वास होने के कारण सामान्य सेवक ईश्वर का साक्षात्कार कर लेता है और स्वामी आडम्बर में ही पड़ा रह जाता है। ठीक ही कहा है कि—

जाति-पांति पूछे नहि कोई
हरि को भजे सो हरि का होई।

सांसारिक सुख हो या परमपद अर्थात् मुक्ति, सबकी प्राप्ति का साधन यह मानब शरीर ही है जिसकी प्राप्ति शास्त्रों में दुर्लभ बतायी गयी है। गोस्वामी तुलसी दास के शब्दों में जीव को यह मानकर शरीर बड़े भाग्य से मिलता है जिसे प्राप्त कर प्राणी को अपना जीवन सार्थक कर लेना चाहिये। यह मानव जीवन सचमुच ही बड़ा मूल्यवान उपयोगी एवं आश्चर्यजनक है। वेदों ने मानव के शरीर पिण्ड को ब्राह्माण्ड का संक्षिप्त संस्करण कहा है— यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे। धार्मिक ग्रन्थ इसे भगवान का साक्षात मन्दिर बताते हैं। अतः शरीर शक्तिशाली एव सक्षम नहीं है तो हम अपनी शक्तियों का विकास नहीं कर सकते, कोई साधन नहीं चल सकती और न ही अपने आत्म स्वरूप का साक्षात्कार कर, परम तत्त्व को ही प्राप्प कर सकते हैं।

हमारे धर्म ग्रन्थों में पवित्रता पूर्वक शरीर को धारण करने के लिए सचेष्ट किया गया है और यही उसकी सार्थकता है। कबीर, तुलसी, रहीम,

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

दादू, नानक आदि सन्त कवियो ने मानव जीवन की सार्थकता के लिए बार-बार आग्रह किया है।

मानस में गोस्वामी जी कहते हैं—

येहि तन कर फल विषय न भाई।

अर्थात् यह शरीर विषय वासनाओं की तृप्ति के लिये नहीं मिला है। सन्त इस तथ्य को जानते हैं कि 'भोगे रोग भयं' यानी भोगों से रोग का भय है। एक वैदिक ऋचा में ईश्वर से प्रार्थना की गई है कि हे प्रभु हम सुदृढ़ तथा बलवान अंगों से तेरी स्तुति करने वाले हों।

उपनिषद् भी बिना शारीरिक बल के आत्म दर्शन असम्भव बताता है— नायंआत्मा वलहीनेन लभ्यः।

निर्वल व्यक्ति आत्म साक्षात्कार नहीं कर सकता। इस प्रकार हम देखते है कि शारीरिक शक्ति एवं शुद्धि के बिना हम भौतिक अथवा आध्यात्मिक उन्नति नहीं कर सकते।

तनं सर्वं विद्यानां मूलं धर्मार्थं काम मोक्षाणाम्

अर्थात् शरीर सभी विद्याओं का घर तथा धर्म अर्थ काम, मोक्ष का मूल है। इस प्रकार यह शरीर सभी साधनों का मूल एवं मुक्ति का आधार है। भौतिक दृष्टि से यदि हम विचार करें, जन्म की ही भांति मरण, आरम्भ की ही भांति अन्त प्रकृति का शाश्वत नियम है, किन्तु सव कुछ समय पर अच्छा लगता है। किसी की असमय ही दयनीय दशा देखकर किसे दुःख नहं होगा। आज का शिक्षित और सभ्य कहाँ जाने वाला समाज जो अनवरत सफलता की मंजिलें पार करता हुआ चोटी पर पहुंचने के लिये प्रयत्नशील है और जिसने सम्पूर्ण भौतिक सुख सुविधाओं को अपने अधिकार में कर लिया है यदि उससे सच्चे हृदय से पूछा जाय कि आप सुखी और आरोग्य का अनुभव करते हैं, तो इसका नकारात्मक ही उत्तर प्राप्त होगा। शायद ही ऐसा कोई भाग्यशाली प्राणी मिले जिसे किसी भी प्रकार की आधि व्याधि न घेरे हो।

आज शारीरिक एव मानसिक व्याधियों से मुक्त प्राणी की तलाश कर पाना असंभव नहं तो कठिन अवश्य है। इसका मूल कारण है असंयमित जीवन एवं मानसिक चिन्ता। इन्हीं दोनों कारणों की व्याख्या में मोटे-मोटे ग्रन्थ लिखे जा सकते हैं। असंयमित जीवन से शरीर या तो निर्बल होगा अथवा स्थूल, वह स्वस्थ नहीं रह सकता।

गीता में इसी तथ्य का उद्घोष करते हुए भगवान श्री कृष्ण ने युक्ताहारविहारश्च कहकर अर्जुन को सावधान किया है। अतः संयमित हुये बिना

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वस्थ रहने की कामना निरर्थक है। ठीक उसी प्रकार मानसिक चिन्ता को भी वही व्यक्ति अपने पास नहीं फटकने देगा जो संसार की निःसारिता को जानते हुए सब कुछ को ईश्वरीय विधान मानकर अपनी जीवन यात्रा में कर्मठ होकर भी फल और उसके भोग के प्रति आसक्त नहीं रहेगा।

इस तथ्य को भली भाँति समझ लेना चाहिए कि रुग्ण एवं चिंतित प्राणी प्रचुर मात्रा में उपलब्ध सुख भोग की सामग्री प्राप्त करके भी न तो उसका उपभोग कर पाता है और न ही उसे जीवन में शान्ति मिल पाती है।

सुख शान्ति की प्राप्ति के लिए संयमित जीवन की नितान्त आवश्यकता है। संयम के परिपालन की दृष्टि से ही हमारे यहाँ ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं संन्यास नाम से चार आश्रमों की व्यवस्था की गयी थी और सौ वर्ष के जीवन को पचीस पचीस वर्ष के चार खण्डों में विभक्त कर दिया गया था। किन्तु बुद्धिवादी तर्क वितर्क में फंस कर हमने उसे अस्वीकार कर दिया। जहाँ पचीस वर्ष तक ब्रह्मचर्य पालन होता था उतनी उम्र में चार छः बच्चे पैदा होने लगे और गृहस्थ आश्रम अर्थात पचास वर्ष की उम्र तक पहुंचने के पहले ही लोग रुग्ण और बूढ़े होकर कालकवलित होने लगे। सैकड़ों वर्ष तक स्वस्थ रहकर तपस्या करने वाले भारत देश में जीवन की अवधि अन्य देशों की अपेक्षा सबसे कम होने लगी। सरकारी आंकड़ों के अनुसार भारत में विभिन्न रोगों से आक्रान्त होकर स्वल्पायु में मरने वालों, अपंगों, कोढ़ियों, लूले-लंगड़ों तथा मन्दित सन्तानों की सख्या सर्वाधिक है।

विज्ञान भी इस तथ्य को स्वीकार करता है कि एक बार प्रसंग करने से करीब तीन लाख जीवाणु स्खलित होकर शरीर से बाहर निकल जाते हैं। हमारे यहाँ इसीलिये पचीस वर्ष की उम्र तक ब्रह्मचर्य व्रत धारण करने का विधान था और इस प्रकार भी गृहस्थ आश्रम में प्रविष्ट होने पर वासना की तृप्ति के लिए नहीं बल्कि सन्तानोत्पत्ति के लिये स्त्री प्रसग का विधान था। किन्तु आज इन बातों का उपहास किया जाता है। संयमी प्राणी को मूर्ख, नादान, पिछड़ा हुआ अथवा जंगली समझा जाता है। खान पान में शुद्धता रखने वालों को समाज में अपमानित होना पड़ता है। घूस लेने वाले अथवा सहकर्मियों के तिकड़म में सहयोग न करने वाले अधिकारी कर्मचारी का जीना मुश्किल हो जाता है। चरित्र का यह सामूहिक पतन ही सारे विकारों एवं अशान्ति को जन्म देता है। अतः स्वर योग या किसी भी साधन की ओर उन्मुख होने से पूर्व इस तथ्य पर विचार करना होगा।

❀

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अष्टांग योग

अष्टांग योग में यम पहला अंग है जिसमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह का उपदेश दिया गया है। नियम के भी शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर शरणागति—ये पांच खण्ड वर्णित हैं। अतः योग की प्राइमरी पाठशाला में नाम लिखाने के साथ ही प्राणी को हिंसा, झूठ, चोरी, व्यभिचार, संग्रह, गन्दगी, असतोष, विलासिता, दीर्घसूत्रता एवं नास्तिकता से विरत रहने का संकल्प लेना होगा।

हमारे प्राचीन आचार्यों ने सुखी जीवन के जो लक्षण बताये हैं शायद ही कोई सौभाग्यशाली होगा जिसमें संपूर्ण लक्षण विद्यमान हों। चरकसंहिता में महर्षि चरक सुखी जीवन का लक्षण बताते हुए लिखते हैं :—

जो प्राणी मानसिक एवं शारीरिक रूप से निरोग हो, विशेषकर युवावस्था में जिसका यश, बल, वीर्य तथा पौरुष-पराक्रम उसकी इच्छा सामर्थ्यानुसार हैं, जिसका शरीर विविध विद्याओं तथा कला कौशल को प्राप्त करने में समर्थ हो इन्द्रियां इन्द्रियजन्य भोगों को भोगने में समर्थवान हों अर्थात् निर्बलता रहित जीवन हो, वास्तव में वही सुखी जीवन है।

अतः उपरोक्त गुणों से रहित जीवन सुखी जीवन नहीं कहा जा सकता। इस शरीर को रोगरहित तथा शारीरिक एवं मानसिक रूप से सबल बनाने के लिए हमारे देश के अनुभवी ऋषियों मुनियों ने अनेक प्रकर की प्रणालियों का विकास किया जिसमें महर्षि पंतजलि का अष्टांग योग प्रमुख है। वास्तव में यदि देखा जाय तो योग साधना ही एक ऐसी क्रिया है जिसका निष्ठापूर्वक अभ्यास कर प्राणी भौतिक सुखों को प्राप्त करने के साथ ही अपने पारलौलिक जीवन को भी सुधारने में समर्थ हो जाता है।

महर्षि पतंजजि के अनुसार अष्टांग योग के आठों अंग इस प्रकार बताते गये हैं :— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

यम : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये पांच यम होते हैं।

नियम : शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर शरणागति को निमय कहते हैं।

आसन : सुख पूर्वक बैठने का नाम आसन है जो स्थिर हो।

प्राणायाम : श्वांस प्रश्वांस की गतियों का प्रवाह और पूरक कुंभक तथा रेचक के माध्याम से बाहर और भीतर दोनों और श्वांस का रोकना प्राणायाम कहा जाता है।

प्रत्याहार : विषयों से परे इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप में तदाकार हो जाना ही प्रत्याहार कहा जाता है।

धारणा : चित्त बन्ध देशस्य धारणा, अर्थात् चित्त को एक सीमा में बांधना ही धारणा है।

ध्यान : चित्त को जहां स्थिर किया जाय और उसी वृत्ति में एक सा बना रहना ही ध्यान है।

समाधि : विषयों के चिन्तन से मुक्त होकर आत्मा जब परमात्मा में रमण करने लगे, यही अवस्था समाधि कहलाती है।

अष्टांग योग की विस्तृत व्याख्या हम अपनी अन्य पुस्तक में कर रहे हैं, यहां विशेष रूप से स्वर योग का विवेचन ही हमारा अभीष्ट है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्रकाशकीय

योगिराज प्रो० राजबली मिश्र की प्रस्तुत कृति 'स्वर योग' का द्वितीय संस्करण प्रकाशित करते हुए हमें हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। योगिराज श्री मिश्र जी ने पिछले चार दशकों से सम्पूर्ण भारत सहित विश्व के अनेक प्रमुख देशों में भारतीय योग विद्या का चमत्कारपूर्ण प्रदर्शन कर जो सम्मान प्राप्त किया है वह हमारे लिए गौरव की बात है। इसके साथ ही आपने योगासनों के माध्यम से शताधिक रोगाक्रान्त जनों को स्वास्थ्य लाभ कराकर उन्हें नया जीवन प्रदान किया है।

प्रस्तुत पुस्तक में महान योगी ने स्वर साधना की दुर्लभ उपलब्धियों की व्यापक चर्चा के साथ ही अनेक उपयोगी आसनों का चित्रमय परिचय दिया है जो सन्दर्भित विकारों में परम लाभप्रद हैं। इसके साथ ही इस पुस्तक में आपके अनेक चमत्कारिक प्रदर्शनों की संक्षिप्त झाँकी भी दी गयी है जो इनकी अलौकिक शक्ति के परिचायक हैं। अनेक पाठकों एवं शुभेच्छुओं के आग्रह पर कुछ नये आसन भी दिये गये हैं जिनकी वर्तमान युग में अपेक्षा है।

विश्वास है यह संस्करण पहले से भी अधिक उपयोगी एवं लोकप्रिय सिद्ध होगा।

— जगदीशचन्द्र मिश्र

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अनुक्रम

आत्म निवेदन १
आरोग्यं आनन्दम् ५
अष्टांग योग ११
स्वर योग ५७
प्राणायाम १९
स्वर का महत्व, स्वर तथा वायु का संबन्ध
जीवन तथा स्वर, श्वास की गति, आयु वृद्धि
पंचतत्त्व, तत्त्वों के रंग, स्वाद, तत्त्वों की पहचान
वायु के भेद स्थान एवं कार्य, २२
नाड़ी, नाड़ी एवं आयु का सम्बन्ध,
स्वर परिचय, रोग ज्ञान, रोग निवारण, स्वर परिवर्तन
स्वर चर्या, स्वर साधना प्रणाली ३९
दिव्य दृष्टि, स्वर की मान्यताएं
स्वर द्वारा इच्छित सन्तान की प्राप्ति, शुभाशुभ ज्ञान, यात्रा विचार,
प्रश्नोत्तर, भविष्य विचार, वर्षफल, मृत्यु ज्ञान ५८
स्वर शक्ति, आत्मानुभव, हृदय स्तंभन, सीने पर भार वहन, रेल-
इजन रोकना, हाथी के साथ रस्साकशी ७८
साधना में शक्ति है ९१
विकारों से मुक्ति १०२
आसन १०४
कुछ ध्यान देनेयोग्य बातें १०९
चित्रमय आसन विधि और लाभ
ब्रह्मांजलि, गोमुखासन, हस्तपादगुप्तासन, मुक्तासन,
गोरक्षासन, सिद्धासन, वज्रासन, सुप्त वज्रासन, वकासन,
हंसासन, मयूरासन, मकरासन, कूर्मासन, मण्डूकासन, सिंहासन
पार्श्वमोक्तानासन, मूलपीड भूनमन, एकपाद पश्चिमोत्तासन, धनुरासन,
हस्तपाद विस्तृतआसन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन,
उत्कटासन, हलासन, बजरंगासन, प्राणायाम के माध्यम से
हृदयगति रोकना ११३
विविध कार्यक्रम, प्रशस्तिपत्र एवं साक्षात्कार के दुर्लभ चित्र १३९

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वर योग

मानव जीवन का मूल हेतु स्वर ही है। यही उसकी आयु के निर्धारण, स्वास्थ्य रक्षण एवं बल-वीर्य के स्थिरीकरण का हेतु है।

ग्रन्थों एवं उपलब्ध योगियों के माध्यम से बाल्यावस्था में योग की ओर रुझान होने के बावजूद मुझे इसकी विलक्षण उपलब्धियों पर आश्चर्य होता था किन्तु निरन्तर अभ्यास द्वारा प्राप्त आंशिक सफलता ने मेरा उत्साह बढ़ाया और मैं आगे बढ़ता गया।

पाठकों को अपनी अनुभूति देना उचित मानकर मैं विनम्रतापूर्वक कहना चाहूंगा कि स्वर योग के माध्यम से मैं अपने सम्पूर्ण अंगों को निर्जीव कर लेता हूं जिसका परीक्षण कर चिकित्सक चकित रह जाते हैं। क्योंकि शरीर विज्ञान के अनुसार लगातार तीन मिनट तक हृदय की गति रुक जाने पर प्राणी मृत घोषित कर दिया जाता है। शरीर को शून्य करने की इस साधना को मैंने अनेक बार भारी भीड़ के बीच दिखाया है जिसमें चोटी के राजनेता; पत्रकार, विद्वान, अधिकारी आदि उपस्थित रहे हैं और जिसके अनेक प्रमाण-पत्र मेरे पास सुरक्षित हैं। जब तक अष्टांग योग का बोध नहीं होगा और स्वर का ठीक-ठीक ज्ञान नहीं होगा तब तक ऐसी उपलब्धि संभव नहीं।

अष्टांग योग की अन्तिम उपलब्धि समाधि है। समाधि की सिद्धि के बिना न तो अष्टांग योग पूर्ण होता है और न तो साधक अपने परम लक्ष्य को ही प्राप्त कर सकता है। हिमालय; विन्ध्य अथवा अन्य पर्वतों की गुफाओं कन्दराओं में साधनारत योगी समाधि के द्वारा ही दीर्घ जीवन प्राप्त करने के साथ ही नाना चमत्कारों के केन्द्र बने हुए हैं।

मेरा जन्मस्थान विन्ध्याचल के निकट है अतः हम लोग पारिवारिक रूप से पूजन एवं दर्शन के लिए विन्ध्याचल एवं अष्टभुजी आदि स्थानों पर बहुधा जाते रहते हैं। एक बार हम लोग अष्टभुजी की एक पहाड़ी पर भोजन बना रहे थे। संयोग से हमारे परिवार का एक बच्चा जिसकी उम्र १४ वर्ष थी, पहाड़ी पर घूमते फिरते रास्ता भूल गया। शाम का समय था अतः अंधेरा

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

बढ़ने लगा। हम लोग उसकी तलाश में चिन्तित थे। करीब घंटे भर बाद वह अचानक आ गया। उसने बताया कि एक महात्मा का उसने दर्शन किया है जिसकी जटायें विशाल थीं और पलकें इतनी नीचे झुकी थीं कि हमें देखने के लिए उन्हें हाथ से पलक उठानी पड़ी। मेरे कुछ बोलने के पहले ही उन्होंने कहा, तुम रास्ता भूल गये हो; घबराओ मत, तुम्हारे साथी तुम्हें खोज रहे हैं, बस आंखें बन्द कर लो मैं तुम्हें उनके बीच पहुंचा देता हूं।

आगे उसने बताया कि मैंने आंखें बन्द कर लीं और खोलने के बाद मैं यहाँ आ गया। इसके बाद तो हम लोगों ने बड़ी खोज की किन्तु वह सिद्ध सन्त नहीं मिले। इस घटना पर बहुतों ने विश्वास नहीं किया किन्तु मुझे इससे बड़ा बल मिला।

तथ्यतः सामान्य प्राणी बहुधा इन चमत्कारी घटनाओं पर विश्वास नहीं करते। चिन्तन, अध्ययन और मानसिक संकीर्णता के कारण उन्हें ऐसी घटनाएं झूठी तथा असंभव प्रतीत होती हैं। ऐसे ही लोगों की अधिकता होने के कारण हमारे तमाम धार्मिक एवं पौराणिक आख्यान आज कौतुक कथाएं बनकर रह गये हैं। किन्तु साधना में लगा प्राणी उसे सही मानकर चलता है, भले ही आरंभ में उसके प्रत्यक्ष प्रमाण न मिलें। और यही विश्वास ही उनकी सफलता का मार्ग प्रशस्त करता है। कहा भी है—विश्वासं फलदायकम्। इसी के बल पर मैंने स्वयं बहुत कुछ प्राप्त किया और अपने जीवन में एक से एक चमत्कारी महात्माओं के दर्शन हुए।

अपने जीवन की एक घटना की चर्चा यहाँ प्रासंगिक होगी। सन् १९६५ में वैष्णव सन्त समागम में अपने दीक्षा गुरु स्वामी गोविन्दाचारी जी महाराज 'परमार्थ भूषण' के आदेश पर मैं भी उपस्थित था। शाम को आधा दर्जन प्रख्यात महात्माओं के प्रवचन होने वाले थे जिनका नाम सुनकर हजारों की संख्या में श्रद्धालु जन पंडाल में जमा हो चुके थे और भीड़ उमड़ती ही आ रही थी। इसी बीच एकाएक बादल घिर आये और बूंदें पड़ने लगीं। यह घटना ठीक प्रवचन के समय ही घटित हुई थी, अतः एक साधु ने लाउड-स्पीकर से उद्घोष किया कि यहाँ की जनता ने शायद इतना पुण्य नहीं किया है कि वह इन महात्माओं की कथा सुन सके। क्योंकि यदि ऐसा न होता तो ऐसे समय में अनायास ही आसमान में घनघोर बादल न घिरते।

साधु की यह बात मुझे अच्छी नहीं लगी। गुरु जी से आदेश लेकर मैं मंच पर पहुंच गया और माइक लेकर स्वर के अनुसार निवेदन करते हुए

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

कहा, किसी साधु के मुख से ऐसी वाणी शोभा नहीं देती। अगर जनता के पाप से यह विघ्न उपस्थित हुआ है तो साधु के पुण्य से उसे समाप्त हो जाना चाहिए। मैंने फिर कहा, यदि गुरुदेव की मुझ पर कृपा है तो यह वर्षा आधे घण्टे में समाप्त हो जायेगी और आकाश पूर्ण रूप से साफ हो जायेगा। कोई व्यक्ति पाप कर सकता है किन्तु जनता कभी पाप नहीं करती। जनता तो जनार्दन का रूप होती है। अतः महात्मा जी को चाहिए कि वे अपनी बातों पर स्वयं विचार करें।

मैं स्वयं चकित रह गया क्योंकि ठीक ३० मिनट बाद आसमान पूरी तरह साफ हो चुका था। लोगों ने मेरा बड़ा सम्मान किया, मालाओं से मैं लद गया। इसी बीच गुरुदेव ने मंच पर आकर मुझे सीने से लगा लिया और उनकी आंखें भर आयीं। मैंने उनके चरणों पर माथा रख दिया और उनके आदेश पर जीवन में पहली बार मुझे प्रवचन भी करना पड़ा।

मैं नहीं जानता कि मैंने वहाँ क्या कह डाला था किन्तु बीच-बीच में तालियों की गड़गड़ाहट एवं गुरुदेव की प्रसन्न मुद्रा से मैं निर्भय होकर कुछ बोल रहा था। उस अवसर पर कहा गया यह वाक्य ही मुझे स्मरण है कि जिस प्रकार गुरुदेव की कृपा से वर्षा रुकी है उसी प्रकार उनकी कृपा से यह मूक वाचाल भी होगा। इतना कहकर मैंने स्वर योग का सहारा लिया और गुरु के चरणों में ध्यान केन्द्रित कर भगवान की कथा कहने लगा।

बाद में गुरुदेव ने गद्गद होकर अपने गले की माला मुझे पहना दी और रुँधे कण्ठ से मात्र इतना ही कहा कि मैंने घंटे भर में ही शास्त्रों के गूढ़तम सिद्धान्तों का प्रतिपादन कर दिया था। फिर तो श्रोताओं ने मुझे घेर लिया।

इस घटना के बाद मुझे आत्मविश्वास हो गया कि स्वर साधना से सब कुछ संभव हो सकता है। स्वर साधना के प्रयोगात्मक पक्ष का मेरे जीवन का यह पहला अवसर था।

प्राणायाम

स्वर विज्ञान को समझने के लिए प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है। प्राणायाम ही स्वर साधना की पहली सीढ़ी है। संध्या एवं उपासना में भी प्राणायाम का विधान है। प्राण वायु को बार-बार बाहर निकालने भीतर खींचने एवं रोकने को प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम करने से

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

कामनायें, वासनायें एवं तृष्णा दूर होती है और चित्त निर्मल हो जाता है। शरीर शोधन के लिए प्राणायाम अपने में ही एक पूर्ण पद्धति है। प्राणायाम से चित्त की चंचलता दूर होती है और साधना उपासना अथवा संध्या वन्दन में सहायता मिलती है। प्राणाम की ठीक जानकारी होने से हम अपने आन्तरिक विकार एवं मल को दूर कर सकते हैं।

योगदर्शन के अनुसार प्राणायाम का अभ्यास बढ़ाने से विवेक के दिवाकर का उदय होता है जिससे अविद्या का अन्धकार नष्ट हो जाता है।

प्राणाम की तीन अवस्थायें होती हैं :—

१—पूरक : श्वास खींचना

२—कुम्भक : रोकना

३—रेचक : छोड़ना

प्राणायाम की विधि :—स्वच्छ, हवादार एवं एकान्त स्थान पर ब्राह्म मुहूर्त में अथवा प्रातःकाल स्नानादि से निवृत्त होकर स्वच्छ वस्त्र एवं स्वच्छ आसन पर पूर्व दिशा की ओर मुखकर पद्मासन (यदि किन्हीं विकारों के कारण ऐसा संभव न हो सके तो सुखासन) में बैठकर प्राणायाम करना चाहिए।

प्राणायाम की तीन अवस्थाओं में सामयिक अनुपात एक-चार-दो का बताते हैं किन्तु विधानतः यह पद्धति उचित नहीं है। साधना में किसी प्रकार की ढील और अनियमितता के पक्ष में मैं नहीं हूं क्योंकि ऋषियों के बताये मार्ग में संशोधन करने का अधिकार हमें नहीं है।

एक-चार-दो का तात्पर्य यह है कि यदि आप १० सेकेण्ड में श्वास खींचते हैं तो उसे ४० सेकेण्ड तक रोकें और पुनः २० सेकेण्ड में बाहर कर दें। यह क्रम चार-चार बार करना चाहिए। प्राणायाम से पूर्व नाड़ी शोधन का विधान है जिससे प्राणायाम का पूरा पूरा लाभ प्राप्त होता है। नाड़ी शोधन के लिए बांई नासिका से पूरक एवं दाहिनी नासिका से रेचक एवं दाहिनी से पूरक तथा बांई नासिका से रेचक कर लेना श्रेयस्कर है। यह क्रम भी चार बार कर लेना चाहिए।

१० सेकेण्ड—४० सेकेण्ड और २० सेकेण्ड के अनुपात से प्राणायाम का आरम्भ कर धीरे-धीरे इस समय को बढ़ाना चाहिए। सहज गति से यह

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

समय जितना ही दीर्घ होगा साधक को उतनी ही अधिक शक्ति प्राप्त होगी और उसका जीवन भी उतना ही दीर्घ होता जायेगा। चित्त की एकाग्रता के लिए प्राणायाम एक सुगम साधन है।

वायु विकार, मन्दाग्नि आदि से ग्रस्त अथवा अन्य रोगों से आक्रान्त प्राणी के लिए सामान्य रूप से सहज प्राणायाम का विधान है। ऐसे लोगों को चाहिए कि वे पद्मासन या सुखासन पर बैठकर (यदि कमजोरी के कारण बैठ न सकें तो चौकी पर या भूमि पर लेट कर) दो–एक–दो–एक के अनुपात से प्राणायाम करें। अर्थात् १० सेकेण्ड का पूरक ५ सेकेण्ड का कुंभक, १० सेकेण्ड का रेचक और ५ सेकेण्ड का बाह्य कुंभक। पूरी सांस निकालने के बाद १० सेकेण्ड तक सांस न लेना बाह्य कुंभक कहलता है।

स्वर विज्ञान के अद्वितीय ग्रंथ शिव स्वरोदय में प्राणायाम के संदर्भ में विविध प्रकार की क्रियायें मिलती हैं। जैसे :–

आदौ साधनमाख्यातं सद्यः प्रत्ययकारकम्।
बद्ध पद्मासनो योगी बन्धयेदुड्डियानकम्॥

पूरकः कुम्भकश्चैव रेचकश्च तृतीयकः।
ज्ञातव्यो योगिभिर्नित्यं देहसंशुद्धिहेतवे॥

सर्वप्रथम प्रत्यक्ष फल प्रकट करने वाले साधन को बताया गया है। पद्मासन लगाकर योगाभ्यासी उड्डियान अर्थात् अपान वायु को नाभी के समीप स्थित करने वाली क्रिया को साधे।

योगाभ्यासी को शरीर की शुद्धि हेतु पूरक, कुम्भक तथा रेचक क्रियाओं को जानना चाहिए।

पूरकः कुरुते वृष्टिं धातुसाम्यं तथैव च।
कुम्भके स्तम्भनं कुर्याज्जीवरक्षाविवर्धनम्॥

रेचको हरते पापं कुर्याद् योगपदं व्रजेत्।
पश्चात्संग्रामवत्तिष्ठेल्लयबन्धं च कारयेत्॥

पूरक प्राणायाम शरीर में अमृत की वृष्टि करता है और धातुओं को सम बनाता है। कुम्भक शरीर को स्थिर करता है। इससे जीवों की रक्षा में वृद्धि होती है। रेचक से पापों का हरण होता है। इस प्रकार तीनों प्राणायाम करने से योग पद की प्राप्ति होती है। प्राणायाम के बाद स्थिर चित्त

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

होकर लयबन्ध करने में योगी समर्थ होता है जिससे मृत्यु भी पराजित होती है।

कुम्भयेत्सहजं वायुं यथाशक्ति प्रकल्पयेत्।
रेचयेच्चन्द्रमार्गेण सूर्येण पूरयेत्सुधीः॥

चन्द्रं पिबति सूर्यश्च सूर्यं पिबति चन्द्रमाः।
अन्योन्यकालभावेन जीवेदाचन्द्रतारकम्॥

बुद्धिमान प्राणी को यथाशक्ति सूर्य स्वर से प्राण को खींचकर भीतर स्थिर रखकर पुनः चन्द्रस्वर से छोड़ना चाहिए। पारस्परिक कालावधि से रहित हो सूर्य स्वर से चन्द्र स्वर और चन्द्रस्वर से सूर्य स्वर पीने वाला प्राणी दीर्घकाल तक जीवित रहता है।

स्वीयांगे वहते नाड़ी तन्नाडीरोधनं कुरु।
मुखबन्धममुञ्चन्वै पवनं जायते युवा॥

शरीर में वहने वाली नाड़ी को रोककर मुख से भी श्वांस को रोकने वाला वृद्ध भी युवक हो जाता है।

मुखनासाक्षिकर्णांतानगुलीभिर्निरोधयेत्।
तत्वोदयमिति ज्ञेयं षण्मुखीकरणं प्रिये।

भगवान शिव माता पार्वती से स्वर साधना का गूढ़ रहस्य बताते हुए कहते हैं कि मुख, नाक, आंख और कान को हाथों की उँगलियों से बन्द करने की क्रिया को षण्मुखीकरण कहा जाता है जिससे तत्वों का ज्ञान होता है।

स्वर का महत्व

स्वर ही ईश्वर है। अर्थात् जिस प्रकार ईश्वर सर्वव्यापी है उसी प्रकार स्वर भी सर्वव्यापी है। जब तक स्वर संयत रूप से चलता रहता है तभी तक प्राणी स्वस्थ एव प्रसन्न दिखाई पड़ता है। यदि स्वर में थोड़ा भी व्यवधान उपस्थित हो जाता है तो उसकी प्रतिक्रिया हुए बिना नहीं रहती। अतः हमें स्वर को स्वयं समझने का प्रयास करना चाहिए। स्वर जिस स्थिति तक बिगड़ता है उसी स्थिति तक हमारे शरीर एवं मस्तिष्क के सन्तुलन पर प्रभाव पड़ता है। ऐसी स्थिति में स्वर को समझने एवं उसके सन्तुलन को बनाये रखने के लिए हमें स्वर योग की शरण में जाना आवश्यक है। इसका सही एवं स्थाई उपचार वही है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

जिस व्यक्ति ने अपने स्वर को समझ लिया है और स्वर की महत्ता जान ली है उसका जीवन सार्थक है, क्योंकि इस ज्ञान से उसे भौतिक सुख की पूर्ण प्राप्ति के साथ ही ब्रह्मानन्द की प्राप्ति का अनिर्वचनीय आनन्द भी प्राप्त होता है और साधना की पूर्णता उसे जन्म मरण के बन्धन से सर्वदा के लिए मुक्ति दिला देती है।

हमारे पुराणों एवं प्राचीन इतिहास ग्रन्थों में दीर्घजीवी ऋषियों, तपस्वियों की कहानियाँ मिलती हैं जिनमें उनकी आयु हजारों वर्ष बताई गई है। इतना ही नहीं बल्कि उनकी तपश्चर्या का काल हजारों वर्ष में मिलता है। किन्तु आज के आधुनिक परिवेश में पला व्यक्ति इन बातों पर आश्चर्य चकित ही नहीं होता बल्कि सहसा विश्वास करने को तैयार नहीं है। इसके मूल में क्या रहस्य है, इसे जानने का वह प्रायास नहीं करता। वास्तव में हमारा यह स्वभाव होता है कि जो कुछ हम नहीं कर पाते, उसे असंभव सा मान बैठते हैं। यही कारण है कि हजार हजार वर्ष तक तपस्या करने अथवा योगाभ्यास के माध्यम से आश्चर्यजनक प्रयोगों की बातों पर आज कोई विश्वास नहीं करता। किन्तु तथ्यतः हमारे ग्रन्थों की पुरानी बातें अपने समय में सत्य रही है।

उदाहरणस्वरूप हमारे पुराणों तथा अन्य ग्रन्थों में भगीरथ की तपस्या का जैसा कि वर्णन आया है–गोकर्ण नामक तीर्थ में जाकर हजार वर्षों तक अपने दोनों हाथ उठाकर कठोर तपस्या की और महीने में केवल एक बार फल का आहार किया–सर्वथा सत्य है।

स्वर तथा आयु का सम्बन्ध

स्वर तथा आयु का अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है। स्वर हमारे शरीर में संचित ईंधन के समान है। हमारे प्राचीन ऋषियों की शुद्ध एवं वैज्ञानिक बुद्धि ने ही सर्वप्रथम स्वर विज्ञान का प्रत्यक्ष दर्शन किया तथा इसका जीवन में प्रयोग कर आयु को अपने अधीन कर लिया था। यदि आयु का विश्लेषण किया जाय तो यही बात स्पष्ट होती है कि आयु का निर्धारण समय अथवा अन्य माध्यम से नहीं बल्कि स्वर से किया जाता है।

व्यावहारिक जीवन में हम इसका प्रयोगात्मक स्वरूप देख सकते हैं। जिसका स्वर जितना ही तीव्र गति से चलेगा, उसकी आयु उतनी ही कम होगी। खरगोश का स्वर अत्यधिक तीव्रता से चलता है अतः उसकी आयु मात्र पांच वर्ष की ही होती है। खरगोश को यदि आप ध्यान से देखें तो

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

श्वांस क्रिया की तीव्रता के प्रभाव से उसके शरीर में एक कंपन सा होता रहता है। थोड़ा दौड़ने के बाद यह गति और तीव्र हो जाती है। इसके विपरीत कछुआ बहुत धीमी गति से श्वांस लेता है फलत: उसकी उम्र २५० वर्ष की होती है। कुत्तों का स्वर चूंकि कम तीव्रता से नहीं चलता अत: अन्य पशुओं की अपेक्षा वह जल्दी मर जाते हैं।

अत: हम इसी निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि स्वर का आयु से घनिष्ठ सम्बन्ध है। स्वर घड़ी की चाभी की भाँति शरीर में संचित होता है और जिस गति से उसका व्यय होता है प्राणी की आयु भी उसी प्रकार कम या अधिक होती है। इससे स्पष्ट है कि आयु का निर्धारण स्वर से ही किया जाता है।

स्वर के संदर्भ में एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि बहुधा मांसाहारी प्राणी का स्वर तीव्रगति से चलता है और शाकाहारी तथा स्वल्पाहारी प्राणी के स्वर की गति धीमी होती है। गंभीरतापूर्वक देखें तो मांसाहारी तामसी प्रवृत्ति का होता है। उसमें काम-क्रोध आदि का प्रावल्य होता है अत: उसका स्वर तीव्र होता है और आयु क्षीण हो जाती है। इसीलिए दीर्घ जीवन के लिए निराहार या स्वल्पाहार का विधान है।

स्वर साधना से स्वर का अनावश्यक व्यय रोक कर आयु के साथ ही शक्ति भी अर्जित की जा सकती है। इसका मैने प्रत्यक्ष अनुभव किया है और आत्मतुष्टि के बाद देश के विविध भागों में घूम-घूम कर इसका प्रदर्शन भी किया है जिसे देखकर लोग चकित रह गये हैं। जब मैं श्वांस रोककर जमीन पर लेट जाता हूं तो भार सहित ट्रक, विशाल गजराज अथवा सड़क बनाने वाले भारी भरकम रोलर मेरे ऊपर से निकाल दिये जाते हैं किन्तु मुझे कोई परेशानी नहीं होती।

इस प्रकार के साहसिक कार्य करने वालों से निवेदन है कि ऐसे कार्य करने से पूर्व वे कुछ दिनों पवित्रता के स्वर साधना करें और उसके बाद क्रम से थोड़ा थोड़ा भार शरीर पर लेकर अभ्यास करें। अभ्यासी को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अपेक्षित आनुपातिक दबाव से शरीर के भीतर सचित वायु विविध इन्द्रियों द्वारा बाहर निकलने का प्रयास करती है। और यदि उसे नहीं रोका जा सकता तो जीवन के लिए खतरा उपस्थित हो सकता है। अत: साधक को शक्तिपूर्वक अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखना होगा, तभी इस कार्य में सफलता मिल सकती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अनुभव के आधार पर मेरी यह राय है कि जब आप पाँच मिनट तक श्वांस की गति रोकने की क्षमता रखते हों तो उसके आधे समय में ही अपना प्रदर्शन समाप्त कर दें। आत्म रक्षा की दृष्टि से यह सावधानी आवश्यक है।

जीवन तथा स्वर

पंचतत्व (क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर) से निर्मित यह शरीर सर्वप्रथम जब धरती पर आता है तो उसकी प्रथम आवश्यकता स्वर की ही होती है। सत्य तो यह है कि प्रकृति स्वाभाविक रूप से उस नवजात शिशु को श्वांस लेने के लिये प्रेरित करती है। दुर्भाग्य से यदि कोई शिशु जन्म लेने के बाद श्वांस नहीं लेता तो उसे निर्जीव करार दे दिया जाता है। इस तथ्य से भी सिद्ध होता है कि श्वांस ही जीवन है। स्वर के अभाव में शरीर जीवन हीन है। 'जब तक सांसा तब तक आशा' कहावत भी कही जाती है।

श्वांस की गति

श्वांस की स्वाभाविक गति में समय पर परिवर्तन एवं स्थैर्य भी आता रहता है जिसका स्वर विज्ञान में व्यापक विवेचन है। वैद्य जिस नाड़ी की गति देखकर व्यक्ति के स्वास्थ्य का निराकरण करते हैं, स्वर साधना में उसी प्रकार स्वर का निरीक्षण किया जाता है। निम्न चार्ट के अनुसार श्वांस की गति को समझने में आसानी होगी।

नवजात शिशु	एक मिनट में	४० बार
दूसरे वर्ष के बाद	,,	२५ बार
पांचवें वर्ष के	,,	२० बार
बारह वर्ष के बाद	;,	१६ बार श्वांस लेता है।

यह श्वांस की सामान्य गति है किन्तु चलने में १८ बार बैठते आदि में प्रति मिनट १६ बार, शयन काल में ३६ बार तथा मैथुन काल में ४२ बार सांस चलती है। इसीलिये दौड़ते तथा श्रम करते समय भी श्वांस की गति तेज हो जाती है। इसीलिए विषय तथा घोर शारिरिक श्रम करने वाले अल्पायु होते हैं। विषयी व्यक्ति अपनी दोहरी शक्ति खोता है। एक तीव्र तो श्वांस चलने से उसकी आयु घटती है और वीर्यक्षय से मूल्यवान शक्ति का ह्रास होता है। इसलिए अधिक श्रम करने वाला कमजोर होकर अल्पायु में मर जाता है और विषयी व्यक्ति नाना रोगों से आक्रान्त हो दुःख भोगता

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

हुआ कम उम्र में समाप्त हो जाता है। इनकी अपेक्षा संयमी पुरुष पूरी आयु तक स्वस्थ एवं तेजवान बना रहता है।

आयु वृद्धि

अत: स्वर योग द्वारा यदि हम एक मिनट भी अपने स्वर को रोक लेते हैं तो हमारे जीवन की अवधि उतनी देर के लिए बढ़ जाती है। क्योंकि एक मिनट तक श्वांस रोकने से हमारे जीवन के खाते में १६ श्वांस की पूँजी संचित हो जाती है।

देखा जाय तो हमारे प्राचीन ऋषियों महर्षियों के दीर्घ जीवन का रहस्य यही स्वर संचय की प्रवृत्ति ही थी। वे लोग सतत् अभ्यास से प्राणायाम के द्वारा श्वांस को ब्रह्माण्ड में चढ़ाकर समाधि में प्रवेश कर जाते थे। समाधि की अवधि जितनी लम्बी होती थी, उनकी आयु भी उतनी ही बढ़ जाती थी। हमारे धर्मग्रन्थों में देवताओं तक की समाधिस्थ अवस्था का वर्णन मिलता है।

शास्त्रानुसार परमपिता परमेश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति को उसके कर्मानुसार ही श्वांस की पूँजी प्रदान की है। अत: हमारे भीतर जब तक यह पूँजी संचित है तब तक हमारा इस काया से बाहर जाना संभव नहीं है। बहुधा लोगों को भ्रम हो जाता है कि मेहनत करने से श्वांस की गति तीव्र हो जाती है अत: श्रम नहीं करना चाहिए किन्तु ऐसी बात है नहीं, वास्तव में कड़ी मेहनत हानिप्रद होती है। यदि आप गंभीरता पूर्वक विचार करें तो आप पायेंगे कि श्रम अथवा व्यायाम करने वाले व्यक्तियों का श्वांस नहीं उभड़ता। अपितु बैठे में उनका स्वर १६ से भी कम हो जाता है। इसी प्रकार प्राणायामी एवं योगाभ्यासियों का स्वर प्रत्येक कार्य की अवस्था में कम ही निकलता है। तात्पर्य यह है कि यदि हम संयमित होकर श्रम करें तो हमारी श्वांस गति सामान्य ही रहेगी।

श्रम के प्रति इतनी सतर्कता आवश्यक है कि हमें विशेष थकान, श्रम, वेदना अथवा कार्य के प्रति अनिच्छा की भावना होने लगे तो उस समय करना हानिप्रद है। अत: यदि उक्त प्रणाली पर अनुमान किया जाय तो कोई भी प्राणी दीर्घायुष्य की प्राप्ति कर सकता है।

किन्तु दीर्घायु की प्राप्ति ही बहुत बड़ी बात नहीं है। दीर्घ जीवन के साथ ही हमारा स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। तभी इस जीवन का आनन्द

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्राप्त कर सकते हैं और तभी साधना कर अपने भावी जीवन का सुधार कर सकते हैं। इसीलिए वेदों के प्रार्थना प्रकरणों में दीर्घायुष्य के साथ ही सभी अंगों-इन्द्रियों एवं सम्पूर्ण शरीर को पूरी आयु तक सुचारु रूप से कार्य करने की याचना की गयी है जिसकी चर्चा हम पहले कर चुके हैं।

तुलसी के मानस के अनुसार भक्त हनुमान पर प्रसन्न होकर माता जानकी ने आशीर्वाद देते हुए कहा :–

अजर अमर गुणनिधि सुत होहू ।
करहु बहुत रघुनायक छोहू ॥

तात्पर्य यह है कि अमर होना ही सब कुछ नहीं है, बल्कि अमरता अथवा दीर्घ जीवन स्वास्थ्य के अभाव में अभिशाप बन जाता है। इसी लिए समझदार लोग स्वास्थ्य पर इतना ध्यान देते हैं और वृद्धा अवस्था में कष्ट भोगने की अपेक्षा पहले ही मृत्यु का आवाहन करते हैं। किन्तु सत्यतः यह दिखावा मात्र है। वास्तविकता यही है कि प्राणी कभी भी मरना नहीं चाहता। भयानक रोगों से आक्रान्त व्यक्ति भी मरने के लिए तैयार नहीं है। ऐसी स्थिति में शरीर की सँभाल आवश्यक है।

मेरा अपना अनुभव है कि स्वर का सन्तुलन एवं उसका व्यय संभालकर करने से आत्मबल प्राप्त होता है और उम्र पार करने के बावजूद शक्ति एवं उमंग बरकरार रहती है। संयमी एवं सदाचारी पुरुष अधेड़ अथवा वृद्धवस्था में भी जवान सी हरकतें करता है। शैथिल्य, रोग एवं निराशा उसके पास नहीं आती। उसका मनोबल कायम रहता है।

नवीनतम वैज्ञानिक खोज के अनुसार यदि मनोबल कायम रहे तो प्राणी के अन्दर कोई विकार नहीं रह सकता।

स्वर तथा श्वांस का समन्वय

आप थोड़ी देर के लिए ऊपर वर्णित पहलू पर विचार कीजिए। ऐसा व्यक्ति जिसने सम्पूर्ण मानवता एवं संसार को संवारने में अपना सारा जीवन लगा दिया हो किन्तु स्वयं रोगाक्रान्त एवं इन्द्रियों के शिथिल हो जाने पर यही कह उठता है कि अब यह शरीर छूट जाय तो अच्छा है। जिस व्यक्ति ने अपने शरीर को कष्ट देकर संसार को संवारने में कोई भी कमी नहीं रखी वही अपने स्वर के बिगड़ जाने पर कष्ट नहीं सह पाता और उसे संसार से विरक्ति होने लगती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अतः दीर्घायु एवं स्वस्थ शरीर में जब तक समन्वय रहेगा तब तक सोने में सुगन्ध है। अतः दोनों का पलड़ा समान रहने पर प्राणी विश्व में कुछ काल तक स्वयं अनुभव प्राप्त कर दूसरों का भी कल्याण करता रहेगा। क्योंकि स्वानुभव प्रेषित करने हेतु शक्ति तथा समय की आवश्यकता होती है। व्यक्ति के स्वयं की प्रतीति एवं आत्मानुभव ही विश्वास को मेरु के सदृश दृढ़ बनाता है। इस प्रकार एक स्वर साधक ही भौतिक एवं आध्यात्यिक सुख प्राप्त कर सकता है।

स्वरों के स्वामी दिन, राशियाँ तथा नक्षत्र

प्रत्येक स्वर के अलग अलग स्वामी, दिन, राशियाँ तथा नक्षत्र होते हैं जो निम्न प्रकार हैं।

(१) सूर्यस्वर :–मेष, मिथुन, सिंह, तुला, कुम्भ और धनु सूर्य की संक्रांति होती है। इस प्रकार उदय और दक्षिण के शुभाशुभ का निर्णय होगा।

स्वामी : सूर्य, शिव।
राशियाँ : मेष, कर्क, तुला, मकर।
दिन : मंगल, शनि, रविवार।
नक्षत्र : अश्विनी, भरणी, कृतिका, उत्तराषाढ़ अभिजित, धनिष्ठा सतभिषा, पूर्व भाद्रपद रेवती तथा रोहिणी।

(२) चन्द्रस्वर :–रात्रि और दिवस के मध्य चन्द्र सूर्य की बारह संक्रान्ति होती है। उनमें से दिवस में वृष, कर्क, कन्या, वृश्चिक, मकर और मीन ये ६ संक्रान्ति चन्द्रमा की मानी गई है।

स्वामी : चन्द्रमा, व्रह्मा।
दिन : सोम, बुद्ध, गुरु, शुक्र।
राशियाँ : वृष, सिंह, वृश्चिक, कुम्भ।
नक्षत्र : अश्लेषा, मघा, पूर्वा, फाल्गुनी, उत्तरा फाल्गुनी, हस्त, चित्रा, स्वाती, विशाखा, अनुराधा, ज्येष्ठा, मूल और पूर्वाषाढ़।

सुषुम्णा स्वर :
स्वामी : विष्णु
दिन : कोई दिन नहीं

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

राशियाँ : मिथुन, कन्या, धनु, मीन
नक्षत्र : मृगशिरा, आर्द्रा, पुनर्वसु और पुष्य ।

सूर्य स्वर दाहिनी नासिका से चलता है इसमें उष्णता का प्रभाव व्याप्त रहता है। स्वर योग के अनुसार इसे पिंगला स्वर भी कहते हैं। उसी प्रकार चन्द्र बाईं नासिका से चलता है जो शीतलता की सृष्टि करता है। इसे इड़ा स्वर भी कहते हैं। दोनों नासिका छिद्रों से समान रूप से निकलने वाला स्वर सुषुम्णा स्वर कहलाता है जो समशीतोष्ण प्रभाव छोड़ता है।

पंचतत्त्व

यह मानव शरीर पाँच तत्त्वों के संयोग से निर्मित है जैसा कि तुलसी दास जी ने मानस में भी कहा है :–

क्षिति जल पावक गगन समीरा।
पंच रचित यह अधम शरीरा ।।

आकाश, जल, अग्नि, पृथ्वी, तथा वायु, इन्हीं पांचों तत्त्वों का संयुक्त रूप हमारा यह शरीर है इसके साथ ही स्वर के माध्यम से ये पांचों तत्व शरीर धारण एवं जीवन के संचालन में जीवन पर्यन्त अपनी भूमिका का निर्वाह करते रहते हैं।

इस प्रकार स्वर से इन पांचों तत्त्वों का अभेद सम्बन्ध है। प्रत्येक स्वर लगातार एक घंटा तक चलता है और इसके बाद स्वयमेव बदल जाता है। एक स्वर के संचालन काल अर्थात् पांच घड़ी मिश्रित रूप से ये पांचों तत्त्व भी एक-एक घड़ी चलते रहते हैं। सर्वप्रथम आकाश तत्त्व चलता है और उसके बाद क्रमानुसार अग्नि पृथ्वी और जल तत्त्व गतिशील होता है।

यहाँ यह ध्यान देने की बात है कि वायु तत्त्व स्वतंत्र रूप से स्वर के साथ नहीं चलता। चूंकि स्वर और समस्त तत्त्वों का आधार वायु ही है अतः वह अन्य चारों तत्त्वों में मिश्रित रूप से चलकर अपनी अवधि पूरी कर लेता है!

यहाँ यह प्रश्न उठ सकता है कि यदि वायु तत्त्व स्वतन्त्र रूप से नहीं चलता है तो चार तत्त्वों के मिश्रित रूप में एक घड़ी का समय निर्धारण क्यों किया गया। जब कि उपरोक्त हिसाब से चारों तत्त्वों को १ चौथाई घड़ी चलना चाहिए क्योंकि वायु तत्व का एक घड़ी भी इन्हीं चार तत्त्वों में विद्यमान रहता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

इस तत्य को समझने के लिए वायु की प्रमुख भूमिका को समझना होगा। जैसा कि ऊपर कहा गया है, वायु सभी तत्वों सहित स्वरों के संचालन का माध्यम है। अतः उसके मिले बिना अन्य तत्वों का कार्य-व्यापार कथमपि संभव नहं है। अतः हम कह सकते हैं कि वायु तत्त्व अपनी घड़ी इन्हीं में समाहित कर लेता है। आयुर्वेद विज्ञान में भी वायु की संचरण एवं संवहन क्षमता स्वीकार की गयी है। वहां कहा गया है कि कफ और पित्त मेघ के सदृश हैं जिन्हें वायु अपने प्रभाव से स्थानान्तरित कर विकारों को उत्पन्न करता है। इसीलिए इसका समन एवं सन्तुलन कफ पित्त की अपेक्षा कठिन होता है।

तत्त्वों के रंग, स्वाद, स्वरूप एवं चाल

हमारे प्राचीन आचार्यों ने अपनी विलक्षण मेधा शक्ति से उक्त पाचों तत्त्वों के रंग, स्वाद, स्वरूप एवं उनकी गति का सूक्ष्मतम अध्ययन करके जो विवरण प्रस्तुत किया है उसकी संक्षिप्त जानकारी इस प्रकार है।

रंग स्वाद एवं गति

तत्त्व	रंग	स्वाद	गति
आकाश	काला	फीका	नासिका के भीतर
अग्नि	लाल	चरपरा	४ अंगुल बाहर से
वायु	हरित	खट्टा	तिरछे
पृथ्वी	पीत	मधुर	१२ अंगुल बाहर से
जल	स्वेत	सामान्य	१६ अंगुल बाहर से

तत्त्वों की प्रकृति एवं क्रिया

तत्त्व	प्रकृति	स्थान	क्रिया
आकाश	स्थिर	सिर	काम, क्रोध, मोह लोभ, मत्सर
अग्नि	तप्त	उदर	भूख, प्यास, नींद, आलस्य, जभाई
वायु	चर	नाभि	दौड़ना, उछलना, बढ़ना
पृथ्वी	कठिन	नाभि के ऊपर	मांस, चर्म, हड्डी, नाड़ी रोम
जल	शीतल	मस्तिष्क	खून, मूत्र, कफ, पसीना

इसके साथ ही उक्त पांचों तत्त्वों के कार्य भी पृथक-पृथक हैं। आकाश तत्त्व का द्वार कान है और वह भ्रमण का कार्य करता है, अग्नि तत्त्व का

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

द्वार नेत्र है, वह देखता है। वायु तत्त्व का द्वार नासिका है, वह सूंघता है। पृथ्वी तत्त्व का द्वार मुख है, वह आहार ग्रहण करता है और जल तत्त्व का द्वार लिंग है जो मैथुन करता है।

तत्त्वों की पहचान

तत्त्वों की गति स्वर के माध्यम से ही है अतः उसकी पहचान भी स्वर के माध्यम से की जा सकती है। वैसे अभ्यस्त योगी इनकी पहचान नासा द्वार पर अंगुली रखकर कर लेते हैं किन्तु सामान्य प्राणी के लिए यह संभव नहीं है। उनके लिए सरल विधि भी बताई गयी है। आइने को साफ करके उस पर पूरी शक्ति से श्वांस छोड़ें। श्वांस की गर्म हवा से शीशा धुंधला हो जायेगा किन्तु यदि आप ध्यान से देखें तो उस पर कुछ आकृति सी बन जायेगी। आकृति के अनुसार तत्त्वों की पहचान इस प्रकार होगी :—

आकृति	तत्त्व
चौकोर	पृथ्वी तत्त्व
अर्द्ध चन्द्राकार	जल तत्त्व
षट्कोण	वायु तत्त्व
त्रिकोण	अग्नि तत्त्व
गोलाकार	आकाश

तत्त्वों की परख हेतु ऐसा भी विधान है कि पाँचों तत्त्वों के रंगों की अलग अलग गोलियों बना लें और इन पांचों गोलियों को अपने पास रख लें और जब भी आप को यह जानने की इच्छा हो कि इस समय कौन सा तत्त्व हमारे स्वर में कार्यरत है, आप आंखें मूंदकर एकाग्र चित्त होकर एक गोली उठा लें।

इस प्रकार जिस रंग की गोली निकले, आप समझ लें कि इस समय वही तत्त्व कार्यरत है।

एक और तरीका भी है जिसके द्वारा तत्त्वों की पहचान सहजता से की जा सकती है किन्तु यह तरीका अभ्यासी व्यक्ति के लिए ही सही सिद्ध हो सकता है। इस पद्धति के अनुसार अंधेरे स्थान में अपने नेत्रों को बन्द कर लें। इस समय जिस रंग का आभास आपको प्रतीत हो उसी के अनुसार तत्त्व की जानकारी कर लें।

तत्त्व ज्ञान से लाभ

यदि मनुष्य अभ्यास पूर्वक उक्त पांचों तत्वों को वश में कर ले तो संसार के अत्यन्त गुप्त भेदों की भी जानकारी प्राप्त कर सकता है जो वैज्ञानिक

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

बुद्धि से सर्वथा परे है। ऐसा व्यक्ति निरन्तर साधना कर शक्ति एवं आयु को विकसित कर सुखमय जीवन व्यतीत करने के साथ ही मानव जगत का कल्याण कर सकता है।

इन तत्वों पर अधिकार प्राप्त करने के लिए विश्वास पूर्वक अभ्यास करना होगा। सर्व प्रथम व्यक्ति को अपने संपूर्ण कार्यों को, जो वह नित्यप्रति करता है, उसे स्वर के अनुसार करने का प्रयास करना चाहिये। यह कार्य आसान नहीं है किन्तु असंभव भी नहीं है। मेरा अपना अनुभव है कि यदि आप अभ्यास करने के लिए आरूढ़ हो जायेंगे तो कुछ ही दिनों में सफलता भी मिलने लगेगी। हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि शरीर अभ्यासों का दास है। हम जिस प्रकार चाहें अभ्यास के माध्यम से इसे ढाल सकते हैं। अतः अभ्यास करने से धीरे धीरे स्वयमेव स्वर पर अधिकार होने लगता है।

स्वर ज्ञानियों का तो यहाँ तक कहना है कि स्वर का अभ्यासी व्यक्ति जब भी चाहे अपनी इच्छा मात्र से स्वर परिवर्तन कर सकता है।

प्रातःकाल मन को सांसारिक उलझनों से हटाकर आकाश में किसी एक स्थान को केन्द्र मानकर अपनी दृष्टि को केन्द्रित करें। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद आकाश में रंग विरंगी आकृतियां भ्रमण करती हुई दिखायी पड़ेंगी। अभ्यासी को समझना चाहिये कि आकाश में उभरने वाले ये ही रंग तत्त्वों का बोध कराते हैं। वही अभ्यास हो जाने पर नेत्र बन्द करने पर भी रंगों का बोध होता रहता है।

इस प्रकार रंगों के माध्यम से तत्त्वों की भली भांति पहचान हो जाने पर साधक को प्रातःकाल उठकर सभी कार्यों से निवृत होकर पूर्व वर्णित विधान के अनुसार साधना के निमित्त श्रद्धा, भक्ति एवं निष्ठापूर्वक आसन पर बैठ जाना चाहिये। साधक अपने इष्ट देव का स्मरण कर सर्वप्रथम यह ज्ञात करे कि उसका कौन सा स्वर चल रहा है।

यदि उस समय आकाश तत्त्व कार्यशील हो तो उसे दत्त चित्त होकर इस प्रकार का ध्यान करना चाहिये कि चारों ओर प्रकाश फैला हुआ है, कहीं भी किसी प्रकार का अन्धकार नहीं है और वह दिव्य प्रकाश न केवल संपूर्ण देश को दीपित कर रहा है बल्कि सब कुछ प्रकाशमय हो गया है।

वैसे प्रकाश सत्य का प्रतिरूप माना गया है। एक पौराणिक कथा के अनुसार उपासक ने अपनी साधना की पूर्णता पर जब देवता को अपने समक्ष

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्रकट पाया तो उसके कहने पर यही इच्छा प्रकट की कि उसे सत्य का दर्शन कराया जाय।

देवता ने पहले साधक को बहुत समझाया कि वह और कुछ मांग ले क्योंकि सत्य बहुत कड़ुवा होता है। किन्तु साधक ने बार-बार कहने पर भी सत्य के दर्शन के अतिरिक्त दूसरा कुछ नहीं मांगा। अन्त में अपने वचन के अनुसार देवता को विवश होकर सत्य का दर्शन कराना पड़ा।

कहते हैं देवता ने साधक के सामने जब पहली बार हाथ फटकारा तो उसे लगा कि उसकी आंखों के सामने से अन्धकार की एक पर्त हट गयी है और प्रकाश कुछ तेज हो गया। देवता ने दूसरी तीसरी और क्रमशः छठीं बार जब हाथ फटकारा, साधक के सामने निरन्तर प्रकाश तेज होता गया। इस उज्ज्वल प्रकाश की ज्वाला में सब कुछ जलता हुआ प्रतीत होने लगा।

देवता ने अबकी बार साधक को बहुत समझाया कि वह सत्य के दर्शन का हठ छोड़ दे किन्तु साधक अन्त तक अपने हठ पर अड़ा रहा। अन्त में न चाहते हुए देवता ने सातवीं और अन्तिम बार जब साधक के सामने हाथ फटकारा तो एक दिव्य तेजस प्रकाश के अतिरिक्त दृष्टि जगत में कुछ नहीं था। परिणाम स्वरूप साधक उस प्रकाशपुंज के दर्शन के बाद अन्धा हो गया।

देवता ने साधक को पुनः दृष्टि देने को कहा किन्तु साधक ने निवेदन किया कि सत्य के दर्शन के बाद अब वह इस झूठे संसार को नहीं देखना चाहता।

उक्त कथा से यह स्पष्ट होता है कि उस दिव्य प्रकाश स्वरूप परब्रह्म परमात्मा के अतिरिक्त संसार में जो कुछ भी है वह निरन्तर परिवर्तनशील और नाशवान है और सत्य एकमेव ब्रह्म ही है जिसके दर्शन के बाद संसार असार सा प्रतीत होने लगता है। इसीलिए सच्चा साधक जब समाधिस्थ अवस्था में पहुँच जाता है तो उसे भौतिक जगत फीका लगने लगता है। साधना की यही चरम स्थिति है जिसके बल पर साधक जन्म-मृत्यु के बन्धन से मुक्त हो परम पद की प्राप्ति कर लेता है।

हमारे पुराणों एवं अन्य धर्मग्रन्थों में इस प्रकार की अनेक कथाएं मिलती हैं। सन्त कवि सूरदास के बारे में भी ऐसा कहा जाता है कि अन्धे होने के कारण एक बार वे किसी खाई या कुएं में गिर गये। दुःखी होकर

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

उन्होंने भगवान को पुकारा। उनकी भक्ति भावना पर द्रवित होकर भगवान वहीं प्रकट हुए और ईश्वर की कृपा से सूरदास के नेत्रों में ज्योति भी आ गयी।

भगवान का दर्शन कर सूरदास जी मुग्ध हो गये। बाहर आने पर जब भगवान जाने लगे तो सूरदास ने उनसे अपनी नेत्र ज्योति को भी समाप्त करने का आग्रह किया। सूर ने कहा कि जिन नेत्रों से आपका दर्शन प्राप्त हुआ है अब उनसे संसार को नहीं देखना चाहता।

अग्नि तत्त्व :—स्वर के आधार पर यदि अग्नि तत्त्व चल रहा हो तो साधक त्रिकोणात्मक आकृति का ध्यान करे और कल्पना करे कि इसका रंग लाल है जो शरीर में उष्णता का संचार करता है जिससे ग्रहण किया गया आहार भली प्रकार पच जाता है तथा ऐसा प्रतीत होता है कि इसकी गर्मी असह्य हो रही है। ऐसी स्थिति में 'ह्रीं' स्वर का जाप करना चाहिये जिससे चित्त की एकाग्रता कायम रहती है और बाह्य बाधाओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

जल तत्त्व :—जल तत्त्व के क्रियाशील होने पर अर्ध चन्द्रमा का ध्यान करना श्रेयस्कर है जो अत्यन्त प्रज्ज्वलित एवं निर्मल है किन्तु अपनी स्वाभाविक शीतलता के कारण गर्मी एवं प्यास को दूर करता है। मानसिक प्रचेता इस समय गहरे जल में डुबकी लगाये तथा 'वं' शब्द का जाप करे। इससे मानसिक अशान्ति दूर होती है और आयु की वृद्धि होती है।

पृथ्वी तत्त्व :—इस समय चतुष्कोण आकृति का ध्यान करना चाहिए जिसका रंग पीत होता है। साधक को इस समय ऐसा अनुभव करना चाहिए कि एक मीठी सुगन्ध से सम्पूर्ण वातावरण व्याप्त हो रहा है जो सभी प्रकार के रोगों को दूर कर सकती है। इस समय 'लं' स्वर का जाप करना चाहिए।

वायु तत्त्व :—वायु तत्त्व के संचरण काल में गोल आकृति के ध्यान का विधान है जिसका रंग हरा है और जो तूफान में पक्षी के समान उड़ता हुआ दिखाई दे रहा है। इससे भौतिक व्याधियां दूर होती हैं और साधक का मनोबल बढ़ता और संकल्प दृढ़ होता है। इस समय यँ स्वर का जाप करें।

इस प्रकार उक्त पांचों तत्त्वों की सविधि एवं नियमित साधना से साधक कुछ ही दिनों में इतनी शक्ति अर्जित कर लेगा जिसकी कल्पना नहीं की जा सकती। योग और स्वर का सम्बन्ध तथा उसकी विलक्षण उपलब्धि के

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

बारे में वही व्यक्ति समझ सकता है जिसने साधना के बल पर कुछ अर्जित किया हो।

स्वर विज्ञान पूर्णरूपेण वैज्ञानिक तथा गणित शास्त्र की तरह स्पष्ट है। जिस तरह से भाषा के अक्षरों का ज्ञान न होने के कारण कोई व्यक्ति उस भाषा के ग्रन्थों को नहीं पढ़-समझ सकता ठीक उसी प्रकार स्वर के अभ्यास के विना उसकी उपलब्धियों का अनुभव नहीं किया जा सकता।

जैसा कि मैंने इस पुस्तक की भूमिका में ही संकेत किया है कि स्वर योग पर ग्रन्थों का सर्वथा अभाव है। ग्रन्थ के नाम पर एकमेव 'शिवस्वरोदय' उपलब्ध है और योग, तंत्र, दर्शन तथा आयुर्वेद के ग्रन्थों में इसकी कुछ चर्चा है। बहुधा साधकों ने स्वर साधना के माध्यम से स्वयं लाभ तो उठाया किन्तु अपनी उपलब्धियों एवं अनुभवों से औरों का मार्ग प्रशस्त नहीं किया।

शिव स्वरोदय में भगवान शंकर ने माता पार्वती को स्वर का ज्ञान कराते हुए इसकी व्यापक चर्चा की है। इस ग्रन्थ में एक स्थल पर भगवान शिव कहते हैं कि जिसने आकाश तत्त्व पर अधिकार प्राप्त कर लिया है वह त्रिकालज्ञ अर्थात् भूत वर्तमान और भविष्य का ज्ञाता हो जाता है। अग्नि तत्त्व के प्रभाव से गर्मी का प्रसार कर कुछ भी क्षार किया जा सकता है। जलतत्त्व से इच्छानुसार वर्षा आदि करा सकता है तथा पृथ्वी तत्त्व से सुन्दर स्वरूप कायम रख सकता है।

भगवान शिव के अनुसार निरंजन निराकार महेश्वर से इस व्यापक आकाश की उत्पत्ति हुई। आकाश से वायु की, वायु से तेज की तेज से जल और जल से पृथ्वी की उत्पत्ति हुई। इस प्रकार से यह पांचो तत्त्व इस संसार में विस्तार को प्राप्त होते हैं। इन्हीं से ब्रह्माण्ड उत्पन्न होता है। इन्हीं से पालन पोषण होता है और प्रलय काल आने पर इन्हीं में ब्रह्माण्ड लीन हो जाता है।

'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे', सिद्धान्त के अनुसार जो कुछ ब्रह्माण्ड में है वही इस शरीर पिण्ड में भी है। शिव जी कहते हैं :—

पंचतत्त्वये देहे पंचतत्वानि सुन्दरि।
सूक्ष्मरूपेण वर्तन्ते ज्ञायन्ते तत्त्वयोगिभिः ॥

हे सुन्दरी (पार्वती जी) उक्त पांच तत्त्वों से उत्पन्न हुए इस शरीर में ये पांचों तत्त्व सूक्ष्म रूप से विद्यमान रहते हैं, परन्तु इसका ज्ञान तत्त्ववेत्ताओं को ही होता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

साधना के क्षेत्र में पदार्पण करने के बाद बहुधा तत्काल सफलता न प्राप्त करने पर साधक ऊबने लगता है। किन्तु ऐसा नहीं सोचना चाहिए। काफी दिनों के बाद भी सफलता न मिलने पर आशंका प्रकट करने के पूर्व साधक को अपनी साधना पद्धति का निरीक्षण करना चाहिए। ऐसा करने से निश्चित ही अपनी कमी का आभास होगा और उसे दूर होते ही सब कुछ ठीक हो जायेगा। यह बात मैं दावे के साथ इसलिए कह रहा हूं क्योंकि हमारे प्राचीन ऋषियों-मुनियों एवं योगियों-साधकों द्वारा अनुभूत स्वर साधना में अक्षमता की आशंका नहीं की जा सकती।

मेरे सामने ऐसे अनेक उदाहरण आये हैं जब कि कुछ दिनों अभ्यास करने पर सफलता न मिलने के कारण लोग मेरे पास चले आते हैं और कुछ अन्य अभ्यास जानने की इच्छा प्रकट करते हैं किन्तु मैंने देखा है कि शत प्रतिशत उनकी साधना में ही दोष रहता है तथा उसे दूर करते ही उसी पद्धति से उन्हें लाभ भी प्राप्त होता है।

मैं यह विश्वास के साथ लिख रहा हूं कि कुछ समय के अभ्यास के बाद ये पांचों तत्व सिद्ध हो जायेंगे और सिद्धि आंशिक या क्षणिक नहीं बल्कि स्थायी होगी। इन तत्त्वों की सिद्धि के बाद कठिनम कार्य भी सहजता से साधा जा सकता है।

स्वर साधना के बल पर प्राणी उत्तम स्वास्थ्य एवं रोग हीन, बलवान तथा दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकता है।

जैसा कि हमने पीछे कहा है प्रत्येक व्यक्ति का स्वर ढाई-ढाई घड़ी के अन्तराल पर अनवरत रूप से चलता रहता है। हमारा जीवन श्वांस से संचालित होता है जिसके लिए हम दोनों नथुनों से बारी-बारी से श्वांस लेते और छोड़ते रहते हैं। इसी श्वांस क्रिया को योग की भाषा में स्वर कहा जाता है।

वायु के भेद स्थान एवं कार्य

माधव निदान में ग्रन्थकार ने वायु के पांच भेद और उनकी स्थिति तथा कार्य का वर्णन किया है जो इस प्रकार है:–

१–प्राणवायु
२–उदान
३–समान
४–व्यान
५–अपान

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्राण वायु :–इसका मुख्य स्थान मूर्धा या मस्तिष्क है और इसका संचरण हृदय तथा कण्ठ में भी होता है। थूकना, छींकना, डकारना श्वांस प्रश्वांस तथा अन्न को आंत तक पहुंचाना इसी का कार्य है। बुद्धि, हृदय, इन्द्रिय एवं मन का भी यही नियामक है।

उदान वायु :–इसका स्थान उरु है। नाभि, कण्ठ तथा नासिका में इसका संचरण होता है। उदान के प्रदेश में दोनों फुस फुस, हृदय, गला तथा श्वांस प्रणाली सम्मिलित है। कुछ आयुर्वेदाचार्यों ने फुस फुस को ही उदान वायु का आधार माना है। बोलने, किसी भी वस्तु को ग्रहण करने ओज, वल स्मृति तथा श्वांस प्रश्वांस की समुचित प्रवृत्ति का मूल यही उदान वायु है।

समान वायु :–आमाशय की पुष्टि, रसों का स्राव, भुक्तान्न का पाचन एवं प्रसार रूप में विभाजन करने वाला समान वायु ही है। समान वायु के ही कुपित होने पर भयानक उदर विकार, अजीर्ण, अपच आदि विकार उत्पन्न होकर शरीर को क्षीण कर देते हैं और अन्यवायु भी प्रभावित हो जाते हैं।

व्यान वायु :–व्यान वायु का मुख्य स्थान हृदय है। इसका संचरण क्षेत्र सम्पूर्ण शरीर प्रदेश है। यह अत्यन्त ही वेगवान होता है। गति सम्बन्धी सारे कर्म, उठाना, फेंकना, आंखें खोलना, मूंदना, चलना, सिकोड़ना, संकुचन, प्रस्फुरण आदि इसी व्यान वायु के द्वारा होता है। इसके अतिरिक्त सम्पूर्ण शरीर में स्पन्दन एवं रक्त के अनवरत प्रवाह का कार्य भी इसी वायु का है। व्यानवायु के कुपित होने पर आलस्य, प्रमाद, अंग शून्यता, झुझनी आदि का प्रकोप हो जाता है जिसे स्वर साधना द्वारा सहज ही में ठीक किया जा सकता है। रोगी की पलकें न खुलना, हाथ-पाँव न उठना आदि विकार इसी वायु के कुपित होने पर होते हैं।

अपान वायु :–अपान वायु का मुख्य स्थान गुदा है। इसके अतिरिक्त यह वस्ति, मूत्रेन्द्रिय तथा जाँघों में संचरण करती है। शुक्र, आर्तव, मूत्र मल तथा गर्भस्थ शिशु को बाहर निकालने का कार्य अपान वायु ही करता है।

उक्त पांचों वायु का सम्यक ज्ञान हो जाने पर हमें शरीर में होने वाले उपद्रवों के अनुमान से यह पता लगाने में कोई कठिनाई नहीं हो सकती कि हमारे भीतर किस वायु में विकार आ गया है। आयुर्वेद का ज्ञाता नाड़ी द्वारा इन विकारों का पता लगाता है और उस वायु को स्वाभाविक गति

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्रदान करने के लिए औषधि अनुपान तथा परहेज बताता है। एलोपैथ का डाक्टर रक्त एवं मल-मूत्र की जांच कर इन विकारों का ज्ञान प्राप्त कर अपने सिद्धान्त के अनुसार दवा देता है और प्राकृतिक चिकित्सक अपने सिद्धान्तानुसार उपचार करता है।

स्वर विज्ञान के अनुसार किसी भी प्रकार के विकार हो जाने पर पहले यह पता लगाना चाहिए कि स्वर की गति यदि सामान्य नहीं है तो कौन सा स्वर मन्द या तीव्र गति से चल रहा है। ऐसी स्थिति में मन्द स्वर को अधिक समय तक चलाते रहने से विकारों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। वास्तव में मन्द या अवरुद्ध स्वर के संचालन से शरीर में वायु की गति सामान्य हो जाएगी और विकार स्वयमेव दूर हो जायेगा। किसी भी प्रकार के विकार में नाड़ी शोधन करके प्राणायाम करने के बाद अवरुद्ध स्वर के संचालन पर बल देना चाहिए। प्राणायाम के समय भी मन्द अथवा अवरुद्ध स्वर पर जोर देना अपेक्षित है।

ज्ञातव्य है कि स्वर संचालन अथवा परिवर्तन के सदर्भ में स्वर विज्ञान के अनुसार बताये गये नियमों का पालन करना चाहिए। इसमें किसी प्रकार का हठ अथवा अनावश्यक प्रयोग लाभप्रद नहीं होता। स्वर संचालन एवं परिवर्तन विधियों तथा उनके विविध उपयोग की सविस्तार चर्चा हमने आगे की है।

यदि शरीर में कोई विकार नहीं है तो प्रदर्शन अथवा कौतूहल वश स्वर को असमय ही नहीं छेड़ना चाहिए।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

नाड़ी

'माधव निदान' में साढ़े तीन करोड़ नाड़ियों का उल्लेख किया गया है। ये सभी नाड़ियां नाभि से बंधी हुयी तिरछी, ऊपर तथा देह के अधो भाग में स्थित हैं। इन साढ़े तीन करोड़ नाड़ियों में एक हजार बहत्तर स्थूल नाड़ियां हैं जो धमनी देश में वायु को घुमाती हैं और शब्द, रूप, रस गन्ध स्पर्श को बहाती हैं। इनमें सात सौ नाड़ियों से अन्न रस बह कर शरीर का पोषण होता है।

'शिव स्वरोदय' के अनुसार नाभि केन्द्र के ऊर्ध्व देश में अंकुर के समान निकलने वाली बहत्तर हजार नाड़ियां शरीर के मध्यमें विद्यमान हैं। नाड़ियों से आवेष्ठित कुण्डलिनि शक्ति सर्पाकार बतायी गयी है जिसके ऊपर और नीचे दस-दस नाड़ियों की गति है।

नाभिस्थानगकंदोर्ध्वंगंकुरा इव निर्गता।
द्विसप्ततिहस्राणि देहमद्धे व्यवस्थिता॥
नाड़ीस्था कुण्डली शक्तिभुंजंगाकारशायिनी।
ततो दशोर्ध्वंगा नाड्योदशैवाध प्रतिष्ठिता॥

इसमें ऊपर तथा नीचे को जाने वाली दो दो तिरछी नाड़ियां हैं, वे चौबीस हैं, उनमें दस प्रधान नाड़ियां हैं और दस वायु का प्रवाह करने वाली हैं।

उक्त सभी नाड़ियां देह में चक्र के समान स्थित हैं और प्राण के आश्रित हैं।

तासां मद्धे श्रेष्ठा दशानां तिस्र उत्तमः।
इडा च पिंगला चैव सुषुम्णा च तृतीयिका॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी।
अलम्बुषा कुहूश्चैव शखिनी दशमी तथा॥

उन नाड़ियों में भी दस नाड़ियां श्रेष्ठ हैं और उनमें भी तीन उत्तम हैं जिन्हें इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना कहते हैं। शेष सात नाड़ियों के नाम गान्धारी, हस्तिजिह्वा, पुष्पा, यशस्विनी, अलंबुषा, कुहू और शखिनी हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

'शिव स्वरोदय' के अनुसार उक्त दसों नाड़ियों के स्थान इस प्रकार हैं ।

नाड़ी नाम	स्थान
इड़ा	बांये भाग में
पिंगला	दाहिने भाग में
सुषुम्ना	मध्य देश में
गान्धारी	बांये नेत्र में
हस्ति जिह्वा	दांये नेत्र में
पुष्पा	दांये कान में
यशस्विनी	बांये कान में
अलम्बुषा	मुख में
कुहू	लिंग देश में
शंखिनी	गुह्य देश में

इस प्रकार हम देखते हैं कि शरीर के दस द्वारों में ये दसों नाड़ियां स्थित हैं। इनमें इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना ये तीन नाड़ियां ही प्रमुख हैं। शरीर में प्राण का संचार इन्हीं तीनों नाड़ियों के माध्यम से होता है। जैसा कि ऊपर वर्णित है शरीर के बांये भाग में इड़ा, दक्षिण भाग में पिंगला तथा मध्य भाग में सुषुम्ना नाड़ी स्थित है।

इडायां तु स्थितश्चन्द्रः पिंगलायां च भास्करः ।
सुषुम्न शभुरूपेण शंभुर्हंसस्वरूपतः ॥

इडा नाड़ी में चन्द्रमा, पिंगला में सूर्य विद्यमान रहता है और सुषुम्ना में हंस रूप में शभु की स्थिति है।

'शिव स्वोदय' के अनुसार :—

हकारो निर्गमो प्रोक्तः सकारेण प्रवेशनम् ।
हकारः शिवरूपेण सकारः शक्ति रुच्यते ॥

श्वांस के निकलने में 'हकार' और प्रविष्ठ होने में सकार की ध्वनि होती है। हकार शिव रूप और सकार शक्ति रूप कहा जाता है। ऐसी भी मान्यता है कि 'सकार' में स्थित होकर दिया गया दान करोड़ों गुना फल देने वाला होता है। तात्पर्य यह है कि दान देते समय दाता के मन में पूर्ण त्याग की भावना होनी चाहिए। सकार में चुंकि श्वांस वहिर्गमन करता है अतः मन में सुचिता का वास रहता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

माँ के गर्भ से बच्चा ज्यों ही इस ससार में आता है और प्रथम श्वांस ग्रहण करता है उसी समय से नाड़ी भी स्वाभाविक रूप से गतिशील हो जाती है क्योंकि श्वांस और नाड़ी का सम्बन्ध अन्योन्याश्रित अथवा नित्य है। अतः एक दूसरे के अभाव में जीवन की गति संभव नहीं है। इससे यह भी स्वययेव सिद्ध हो जाता है कि जिस प्रकार स्वर की संख्या निर्धारित है उसी प्रकार नाड़ी की भी संख्या निश्चित है।

नाड़ी एवं आयु का सम्बन्ध

प्रसव के बाद से एक वर्ष की आयु तक शिशु की नाड़ी गति एक मिनट में १४०, एक वर्ष के बाद १३०, तीसरे वर्ष में ११०, सात वर्ष से १४ वर्ष तक ९०, १४ से ३० वर्ष तक ८०, ३१ वर्ष से ४९ तक ६० तथा ५० से ८० वर्ष तक ४० होती है।

शरीर में जब भी कोई दोष आ जाता है स्वर की ही भांति नाड़ी की गति भी परिवर्तित हो जाती है। बुखार आने पर नाड़ी की गति तेज हो जाती है और कमजोरी की हालत में मन्द पड़ जाती है। अन्य विकारों में भी नाड़ी सामान्य गति से हटकर कम या तेज गति से चलने लगती है। आयुर्वेद विज्ञान में नाड़ी के ही आधार पर निदान एवं उपचार की परम्परा है जहां नाड़ी का सूक्ष्मता से अध्ययन किया जाता है।

अतः स्वर के साथ ही नाड़ी का ज्ञान भी अत्यन्त आवश्यक है। नाड़ी की सामान्य गति के साथ ही उसकी उछल-कूद भाग-दौड़ तथा अस्वाभाविक गति को भी समझना चाहिए। जब तक हम अपने शरीर के बारे में पूरी जानकारी नहीं रखेंगे तब तक ज्ञान विज्ञान की बातें पकड़ में नहीं आ सकतीं। किसी सन्त ने ठीक ही कहा है :-

जिसने समझी अपनी काया।
वही जगत में सब कुछ पाया॥

स्वर परिचय

जैसा कि पहले कहा जा चुका है, दाहिनी नासिका छिद्र से चलने वाली श्वांस क्रिया को सूर्य तथा बांयी नासिका को चन्द्र स्वर कहते हैं। इन्हें इड़ा और पिंगला नाम से भी सम्बोधित किया गया है। दोनों नासिका छिद्रों से समान रूप से चलने वाले स्वर को सुषुम्ना स्वर कहते हैं। इस प्रकार तीनों स्वर यथा समय गतिमान होकर जीवन का क्रम जारी रखते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वरों का कार्य जब स्वाभाविक रूप से संपादित होता रहता है तो हमारे शरीर में कोई विकार नहीं आने पाता। अतः जिस व्यक्ति का स्वर ढाई ढाई घड़ी बाद स्वाभाविक रूप से परिवर्तित होता रहता है, कोई कारण नहीं है कि वह किसी प्रकार के रोग से ग्रसित हो। ऐसे व्यक्ति के पांचों तत्व समान रूप से उदित होकर उसकी शारीरिक जीवन यात्रा को निर्विघ्न बनाये रखते हैं।

आप स्वयं अपने स्वर का परीक्षण करके देखें, यदि आपका स्वर स्वाभाविक रूप से ढाई घड़ी में परिवर्तित हो जाता है तो आपको किसी भी डाक्टर, वैद्य या हकीम की शरण में जाने की आवश्यकता नहीं है।

ऐसे व्यक्ति के शरीर में आया हुआ कोई भी विकार आकस्मिक होता है और स्वयं दूर हो जाता है।

स्वर द्वारा रोग ज्ञान

कोई भी रोग हो, इस शरीर में स्वर के माध्यम से ही प्रवेश करता है। अतः यदि इस बात का ठीक-ठीक पता लग जाय कि रोग के आक्रमण काल में कौन सा स्वर चल रहा था, तो उसके उपचार में सहायता मिलती है। इसीलिये चैतन्य प्राणी को चाहिये कि वह जाग्रत होकर अपने स्वर का ज्ञान रखे, किन्तु बहुत से ऐसे भी रोग होते हैं जिनका आभास लम्बी अवधि के बाद हो पाता है जो स्वर के माध्यम से शरीर में प्रवेश करने के काफी समय बाद प्रकट रूप में सामने आते हैं।

ऐसी स्थिति में निदान के लिये आप स्वर परीक्षण करें। इस समय आपका जो स्वर तेज चल रहा हो, आपको निश्चित रूप से जान लेना चाहिये कि इसी के द्वारा रोगोत्पत्ति हुई है। यदि आपका चन्द्र स्वर तीव्र हो तो स्पष्ट है कि आपके अन्दर शीत से रोग का उदय हुआ है। और परिणाम स्वरूप आपके शरीर में कफ की अधिकता हो गई है।

उसी प्रकार यदि सूर्य स्वर तेजी पर होगा तो मानना पड़ेगा कि गर्मी से रोग ने जन्म लिया है और शरीर में पित्त का आधिक्य हो गया है। इसी तथ्य के अनुसार सुषुम्ना स्वर की तीव्रता से वातज रोगों का जन्म होता है जिससे शरीर के जोड़ों में दर्द, ऐंठन इत्यादि लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

इसीलिये स्वर का निरन्तर ज्ञान रखना अपेक्षित है ताकि उनकी अस्वाभाविक गति प्रकट होते ही उसका उपचार कर लिया जाये।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

वहुधा शीतकाल में देखा जाता है कि एकाएक शरीर के भीतर ठंढ की अनुभूति होने लगी, सिर भारी हो गया, नाक से पानी गिरने लगा और देखते देखते जुकाम हो गया। यदि आप इस समय ध्यान दें तो पता चलेगा कि चन्द्र स्वर तेज हो गया है। इसी प्रकार ग्रीष्म काल में लू लगने आदि के लक्षण एकाएक प्रकट हो जाते हैं।

स्वरों द्वारा रोग निवारण

शरीर की स्वाभाविक गति में विघ्न उत्पन्न करके स्वरों की प्राकृतिक रफ्तार को बिगाड़ने वाले रोगों का उपचार स्वरों के ही माध्यम से बखूबी किया जा सकता है। यह पद्धति आश्चर्यजनक रूप से लाभदायक होती है। मैंने स्वयं इसका बार-बार प्रयोग किया है और अनेक प्राणियों को इससे आशातीत सफलता मिली है।

यदि आपके अन्दर शीत के प्रभाव से रोगोत्पत्ति हुई है तो आपको निःशंक होकर अपना सूर्य स्वर चलाना चाहिए। जब तक रोग का दमन न हो जाय तब तक वह स्वर चलाते रहें। रोग की स्थिति के अनुसार एक क्षण वह आयेगा जब आप स्वयं अपने को रोग मुक्त समझने लगेंगे। रोग का प्रभाव समाप्त होते ही आप अपने को स्वस्थ एवं प्रसन्न अनुभव करने लगेंगे। ऐसी स्थिति में स्वर को पुनः अपनी स्वाभाविक गति पर छोड़ देना उचित है।

इसी प्रकार यदि रोग की उत्पत्ति गर्मी से हुई हो तो चन्द्रस्वर को अबाध गति से चलाते रहें। यहाँ यह ध्यान देने योग्य है कि वातज रोगों में सूर्य और चन्द्र दोनों स्वर समान रूप से कार्य करते हैं किन्तु इनके निवारण हेतु सूर्य स्वर ही चलाना चाहिए।

यह तथ्य निर्विवाद है कि यदि व्यक्ति धैर्य एवं विश्वास पूर्वक काम ले तो बिना किसी दवा दारू के वह कठिन से कठिन रोगों से मुक्ति पा सकता है। जिस माध्यम से रोग की उत्पत्ति होती है उसी माध्यम से उसका निवारण भी किया जा सकता है। कहा भी है--

विषस्य विषमौषधम्।

सृष्टि अथवा प्रकृति के सिद्धान्तानुसार जो चीज जहाँ से चली है जब तक अपने उद्गम उद्भूत अथवा गन्तव्य स्थान तक नहीं पहुँच जाती तब तक उसका अवरोध निष्फल होता है। जैसे समुद्र का जल बादलों द्वारा

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

सर्वत्र फैला दिया जाता है किन्तु जब तक वह पुनः समुद्र में नहीं पहुंच जाता तब तक निरन्तर प्रयत्न करता रहता है। आप उसे बांधकर, पीकर, पका कर अथवा उडेल कर भी उसकी गति में व्यवधान भले डाल सकते हैं किन्तु उसे समुद्र तक पहुंचने से रोक नहीं सकते।

विषय से थोड़ा हटकर भारतीय दर्शन की गूढ़ गुत्थी पर भी विचार करना अनुचित नहीं होगा। जल की ही तरह जीव की भी स्थिति है। जिस प्रकार जल समुद्र का अंश है और समुद्र से चलकर पुनः समुद्र में विलीन हो जाता है ठीक उसी प्रकार यह जीव भी ईश्वर का अंश है और ईश्वर में विलीन हो जाना ही इसकी अन्तिम गति है। जब तक वह ईश्वर में नहीं मिल जाता तब तक इधर उधर भटकता रहता है।

ऋग्वेद के अनुसार स्वर्ग अथवा नर्क में जाने वाले जीव निश्चित अवधि तक ही सुख अथवा दुःख (कर्मानुसार) भोगते हैं और पुण्य अथवा पाप के क्षीण हो जाने पर पुनः धरती पर जन्म लेते हैं। इसी प्रकार बार-बार जन्म लेकर तब तक नर्क स्वर्ग और धरती का चक्र चलता रहता है जब तक कि जीव ब्रह्म में नहीं मिल जाता।

यहां जीवों की चार श्रेणियां ऐसी भी बतायी गयी हैं जो शरीरान्त के बाद सीधे सुषुम्ना पथ से गमन कर ब्रह्म में लीन हो जाते हैं। वे चारों क्रम से हैं यज्ञकर्त्ता, ऊं का जाप करने वाले, योगी (जिनका प्राण ब्रह्माण्ड से निकलता है) और युद्ध में वीर गति को प्राप्त होने वाले। अन्य प्राणियों में मुक्ति के वही अधिकारी हैं जो अपेक्षित सत्कर्म करते हैं।

तात्पर्य यह है कि जीव की अन्तिम गति मुक्ति ही है जिसे प्राप्त करने के बाद ही उसे परम शान्ति मिलती है।

जीव की मुक्ति के इस परम लक्ष्य की प्राप्ति का माध्यम एक मात्र शरीर ही और जब तक शरीर को स्वस्थ नहीं रखा जाता न तो मन शुद्ध होगा और न ही साधना होगी। साधना के बिना मुक्ति कैसी ? इस दृष्टि से भी शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखना आवश्यक है।

हमारे ऋषियों-मुनियों ने इसी पुनीत भावना से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए स्वर एवं योग साधना का मार्ग प्रशस्त किया है जिसके बल पर वे दीर्घकाल तक जीवित रहकर साधना किया करते थे। इस शरीर को एक

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

रथ के रूप में मानना चाहिए जिस पर सवार जीव अपने मुक्ति के गंतव्य स्थल की ओर गमन करता है। यह रथ यदि बीच में ही टूट-फूट या क्षतिग्रस्त हो जाता है तो जीव को मुक्ति पाने के लिए पुनः जन्म लेना पड़ता है।

स्वर परिवर्तन

जैसा कि हमने ऊपर कहा है, हर स्वस्थ व्यक्ति का स्वर स्वयं गतिशील होकर प्रत्येक ढाई घड़ी के अन्तराल पर स्वयं परिवर्तित होता रहता है। किन्तु रुग्णावस्था में उपचार हेतु या किन्हीं अन्य पस्थितियों में यदि आपको अपना स्वर परिवर्तित करना है अर्थात् जो स्वर चल रहा है उसके विपरीत स्वर चलाना है तो आपको निम्नलिखित विधियों में से किसी एक विधि का प्रयोग करना चाहिए।

पहली विधि

आपको जो स्वर चलाना हो उसके विपरीत करवट लेट जाइये, बांया स्वर चलाना है तो दाहिने करवट और दाहिना स्वर चलाना हो तो बांये करवट। कुछ ही देर में आपका स्वर बदल जायेगा। यह स्वर परिवर्तन की सबसे सरल एवं स्वाभाविक विधि है। रोगी व्यक्ति के लिए यह विधि उत्तम है क्योंकि कमजोरी के कारण वह कठिन विधियों को नहीं कर सकता। उसके लिए करवट लेकर स्वर परिवर्तन करना सुविधाजनक होगा।

स्वास्थ्य विज्ञान के अनुसार भोजन के बाद बायें करवट सोने पर दाहिना स्वर चलने लगता है जो सूर्य स्वर है और जिससे शरीर के भीतर उष्णता का उदय होता है जिससे जठराग्नि प्रबल होकर भोजन पचाने में सहयोग करती है।

दूसरी विधि

जिस स्वर को चलाना हो उसके विपरीत भुजा की अंगुलियों को कस कर मुट्ठी बना लें तथा उसी पैर के पजे पर बैठकर शरीर का सारा भार डाल दें। धीरे-धीरे मुट्ठी कसते चले जायें तथा पंजे पर भार देते हुए झुकते जायें। यह क्रिया एक-दो बार करते ही स्वर परिवर्तित हो जाता है। यदि आप घर से बाहर हैं अथवा आपको सोने का अवसर नहीं है, ऐसी स्थिति में यह विधि अपना कर स्वर बदल कर लाभ उठाया जा सकता है।

तीसरी विधि

खड़े होकर अपेक्षित स्वर की विपरीत भुजा एवं बाहु को दबायें मुट्ठी कसते हुए दांतों को बैठाकर दाबते रहें। सारा भार विपरीत पैर पर डालते

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

हुए पृथ्वी को यथाशक्ति दबाने का प्रयास करें। इस क्रिया से भी यथाशीघ्र स्वर बदल जाता है।

चौथी विधि

पुरानी एवं साफ रुई की बत्ती बनाकर जिस नासिका का स्वर बन्द करना हो उसी छिद्र में डाल दें। यदि श्वांस लेने में कठिनाई हो तो कुछ देर तक मुंह से श्वांस लेते रहें और बीच-बीच में नाक से श्वांस लेने का प्रयास करें। इस विधि से थोड़ी देर बाद स्वर परिवर्तित हो जाता है। ऐसे रोगी जो कमजोरी या किन्हीं कारणों से करवट भी नहीं ले सकते, उनके लिए यह विधि सहायक सिद्ध होती है। इस प्रकार स्वर परिवर्तन में थोड़ी देर अवश्य लग सकती है किन्तु घबड़ाना नहीं चाहिए।

पांचवीं विधि

चौकी अथवा भूमि पर लेट जाने के बाद तकिया के सहारे विपरीत भाग की तीसरी पसली को दबाने का प्रयास करने से भी यथाशीघ्र स्वर बदल जाता है। विशेष कमजोर अथवा हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए यह विधि वर्जित है। इस विधि का प्रयोग किसी साधक की सहायता से करना चाहिए।

छठीं विधि

स्वस्थ व्यक्ति दौड़कर परिश्रम अथवा व्यायाम करके भी अपना स्वर बदल सकता है। रोगियों को इस विधि का सहारा नहीं लेना चाहिए।

इस प्रकार स्वर परिवर्तन की अनेक विधियां हैं। सामान्य स्थिति में अंगुली से नासिका दबाकर भी स्वर बदला जा सकता है। वैसे स्वर साधक अपनी इच्छा मात्र से स्वर बदल देता है।

शरीर में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न होने पर स्वर परिवर्तन से तत्काल लाभ उठाया जा सकता है। यदि रोगी का सूर्य स्वर प्रबल है तो मानना पड़ेगा कि उसके शरीर में गर्मी का आधिक्य है और ताप जन्य स्थितियां उसे पीड़ित कर रही हैं। ऐसी स्थिति में रोगी का चन्द्र स्वर चलना चाहिए। इस क्रिया से उसकी गर्मी शान्त होगी और तद्जन्य उपद्रवों का समन होगा। जैसे तप्त लोहे पर पानी का निरन्तर छींटा देने से लोहे का ताप समाप्त हो जाता है, यह क्रिया शरीर के ताप को मिटाने का उसी प्रकार कार्य करती है। इसी प्रकार शरीर में शीत का प्राधान्य होने पर सूर्य स्वर का प्रयोग लाभप्रद होता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वर चिकित्सा पर विश्वास एवं अभ्यास हेतु आरंभ में सामान्य विकारों जैसे सिर दर्द, आलस्य, भारीपन, ऐंठन आदि में स्वर परीक्षण कर उक्त विधान से स्वर संचालन करना श्रेयस्कर है। इस सफलता के बाद भीषण रोगों पर भी सफलता पूर्वक उपचार किया जा सकता है। मेरा अपना अनुभव है कि सामान्य रोगों को स्वर साधना से दूर करने के बाद कठिन रोगों के उपचार हेतु हौसला बढ़ता है और सफलता अवश्य मिलती है। कहा भी है कि ज्ञान की सार्थकता प्रयोगों में निहित है।

जीना भी एक कला है। जो इस जीने की कला को जान गया उसी का जीवन सार्थक है। जीने की कला प्राकृतिक नियमों का पालन तथा ऋषियों द्वारा निर्दिष्ट मार्ग के अवलम्बन से ही प्राप्त की जा सकती है। जिन्होंने स्वयं चरितार्थ करके दिखा दिया है।

जन्म, विकास और मृत्यु भौतिक दृष्टि से शरीर की ये ही तीन अवस्थायें हैं। जीने की उपरोक्त पद्धति का अनुगामी तीनों अवस्थाओं में सजग रहता है। जो व्यक्ति इस तथ्य को भली भांति समझता है कि जन्म की ही भांति मृत्यु अवश्यभावी है, वह मृत्यु से नहीं घबराता, और उसे विधि का विधान अथवा प्रकृति का शाश्वत नियम मानकर संयम पूर्वक निर्वाह करता है। मानसिक रूप से जागरूक रहने के कारण ऐसे व्यक्ति हर परिस्थितियों में संयत रहते हैं अतः वे जल्दी रोगी नहीं होते और यदि किन्ही कारणों से कोई विकार उत्पन्न होता है तो धैर्यपूर्वक स्वर चिकित्सा से शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

स्वर चिकित्सा की एक विशेषता यह भी है कि प्राणी अपने विकारों को दूर करने के लिए मानसिक रूप से स्वयं तैयारी करता है और स्वर का सहारा लेने पर उसका मनोबल प्रबल हो जाता है जिससे उसे तत्काल लाभ की अनुभूति होने लगती है। उपचार की अन्य पद्धतियों में यह बात नहीं है।

स्वर–चर्या

स्वर चर्या का विधान प्रातः उठने से ही आरम्भ होता है। अपने गुरुदेव इष्टदेव एवं माता-पिता को स्मरण करें और कल्पना करें कि अन्धकार रूपी रात्रि व्यतीत हो चुकी है और पवित्र सवेरा हो चुका है। इसके बाद आप सर्वप्रथम अपने हाथों को मलते हुए उनका दर्शन करें और स्वर का पता लगाकर धरती को प्रणाम करते हुए वही पांव पहले धरती पर रखें जैसा कि आपका स्वर चल रहा हो। दैनिक जीवन यात्रा क चूंकि यह आप का

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

पहला कदम है अतः जो स्वर चलता हो इसका शुभारंभ उसी से होना चाहिए। लोक कवि घाघ की प्रसिद्ध कहावत उत्तर भारतीय गांवों में प्रचलित भी है। यात्रा आरम्भ करते समय जानकार ग्रामीण बहुधा इस लोकोक्ति का पालन कर लाभान्वित होते हैं।

जो स्वर चले वही पग दीजै।
भरणी भद्रा एक न लीजै॥

स्वर के अनुसार यात्रा करने पर भरणी या भद्रा होने पर भी कोई अनिष्ट नहीं होता। आपको यह भी समझना चाहिए कि यदि आप की प्रातःकाल की शुरुआत शुभ से होती है तो संपूर्ण दिन खुशहाली में बीतेगा।

इसी प्रकार विस्तर छोड़ने के बाद आपको लघुशंका की प्रवृत्ति होगी। स्वर सिद्धान्त के अनुसार लघुशंका त्याग के समय चन्द्र स्वर चलना चाहिए। लघुशंका से निवृत्त होकर आप हाथ मुंह प्रक्षालन करें और कम से कम सात वार मुंह में जल भरकर विधिवत कुल्ला करें। इससे दांतों में फंसे अन्न कण जो रात भर मुंह में पड़े रहने के कारण दूषित हो चुके रहते हैं और जिसके प्रभाव से मुख अशुद्ध रहता है, साफ हो जायेगा।

इसके तुरन्त बाद ताम्र, मिर्तिका अथवा इसके अभाव में किसी भी पात्र में शाम का रखा हुआ जल ग्रहण करें जिसकी मात्रा एक किलो से कम नहीं होनी चाहिए। जल ग्रहण करते समय भी चन्द्र स्वर चलता रहे। जल ग्रहणोपरान्त दस-पन्द्रह मिनट टहलते हुए सूर्य स्वर चलाने का प्रयास करना चाहिए। क्योंकि जल पीने से उदर में जो शीतलता व्याप्त हो जायेगी और उस समय यदि चन्द्र स्वर चलता रहेगा तो मल विसर्जन उचित रीति से नहीं होगा। ऐसी स्थिति में टहलते समय जब सूर्य स्वर प्रवहमान होगा तो कुछ ही क्षणों में उसकी उष्णता से मल त्याग की तीव्र इच्छा होगी और कुछ ही दिनों के अभ्यास से पेट साफ हो जायेगा। इसीलिए मल त्याग के समय भी सूर्य स्वर का चलना आवश्यक माना जाता है।

मल त्याग के समय कुछ आवश्यक बातों पर ध्यान देना चाहिए। शौच के समय पांवों के पंजों के वल वैठना उपयुक्त होता है। इस समय इस बात का प्रयास करना चाहिए कि दोनों हाथ पांवों के घुटनों या जांघों के सहारे न रहें। ऐसा करने से पेट की अतड़ियों में मोड़ पड़ जाता है और मल का विसर्जन अवरुद्ध हो जाता है। कुछ योगाचार्य शौच हेतु वैठते समय हाथ की दोनों हथेलियों को पीछे ले जाकर जमीन पर टिकाकर पांवों के पजे के बल

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

पर कटि प्रदेश को कुछ ऊपर उठाने की सलाह देते हैं। इस विधि से भी मल त्याग में सुविधा रहती है।

शौचालय में बैठकर मुख को बन्द रखते हुए दांतों को एक दूसरे पर रखकर दबाने एवं शरीर का सम्पूर्ण भार पावों पर देने से मल सुविधा से बाहर हो जाता है।

शौच से निवृत्त होने के बाद हस्त प्रक्षालन, मंजन या दन्त धावन और स्नानादि क्रियाओं में किसी प्रकार की देर नहीं करनी चाहिए क्योंकि इस समय शरीर अशुद्ध रहता है और रोम कूपों के बन्द रहने से शुद्ध वायु से शरीर वंचित रह जाता है।

स्नानादि के पश्चात प्राणायाम, पूजन आदि करना सर्व प्रकारेण उचित है। योगासनों का भी यही समय है। इस समय शरीर पूर्ण रूप से निर्मल मन शान्त एवं चित्त प्रसन्न रहता है। योगी तथा साधु-सन्त इस मूल्यवान समय का अपनी साधना में उपयोग कर दिन भर के लिए पर्याप्त शक्ति अर्जित कर लेते हैं। इस समय प्राणायाम करने से जहाँ आन्तरिक शक्ति बलवती होती है वहीं योगासनों के माध्यम से शरीर भीतर और बाहर से पुष्ट होता है। इस काल का ठीक-ठीक उपयोग करने से व्यक्ति सभी प्रकार के रोगों से मुक्त होता है और स्वस्थ व्यक्ति कभी रोगी नहीं होता। इसके अतिरक्त दीर्घ जीवन भी प्राप्त होगा।

प्रातः काल के इस मूल्यवान समय को भोगी एवं प्रमादी जहाँ सोकर खो देता है वहीं विद्यार्थी अपनी विद्या का अभ्यास करता है, पहलवान अपने स्वास्थ्य को बनाता है। आप यदि ध्यान से देखें तो अबोध बच्चे बिना जगाये ही प्रातःकाल उठकर प्रसन्न मुद्रा में खेलने लगते हैं। कुत्ते-बिल्ली आदि जानवर तथा नाना प्रकार के पक्षी भी प्रभात बेला का समुचित सुख प्राप्त करते हैं और इसीलिए वे निरोग भी रहते हैं। हमारी तरह न तो वे बीमार पड़ते हैं और न ही किसी दवा दारू की अपेक्षा रखते हैं। यहां यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि जंगली पशु पक्षी जल्दी रुग्ण नहीं होते किन्तु आदमी जब उन्हें पालतू बना लेता है तो वे भी आदमी की ही भांति नाना प्रकार के रोगों से आक्रान्त होने लगते हैं। अप्राकृतिक आहार-विहार के अतिरिक्त इसका तीसरा कोई कारण नहीं है।

उपासना एवं आसनादि के बाद कुछ समय तक विश्राम लेकर जलपान के पश्चात् ही अन्य कार्यों में लगना चाहिए क्योंकि अनावश्यक रूप से स्वस्थ

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

व्यक्ति को अपना पेट खाली नहीं रखना चाहिए। भोजन दोपहर में करना श्रेयष्कर होता है क्योंकि उस समय तक जठराग्नि तीव्र हो जाती है और ग्रहण किया हुआ आहार सामान्य गति से पच जाता है। भोजन अथवा जलपान के समय सूर्य स्वर चलना चाहिए जो पाचन क्रिया को ठीक रखने में पर्याप्त गर्मी प्रदान करता है। जब आप कोई शीत पेय ले रहे हों उस समय चन्द्र स्वर अपेक्षित है। सूर्य स्वर में ही शीत पेय लेने से जुकाम आदि का उदय होता है। उसी प्रकार उष्ण पेय के समय सूर्य स्वर चलना अपेक्षित है। क्योंकि उस समय चन्द्र स्वर चलने से खांसी, सिर दर्द आदि होने का भय रहता है।

दिन के भोजन के बाद लेटने और रात के भोजन के बाद टहलने का विधान है। यदि शाम के भोजन के बाद टहलने का मौका न मिले तो कम से कम सौ कदम अवश्य चलना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार :—

भोजनोपरान्ते शत पदं गच्छेत्।

ऐसी उक्ति कही गयी है। इसलिए समझदार प्राणी भोजन के बाद कुछ देर टहलते हैं। मैंने ट्रेनों एव जलयानों तथा होटलों में भी कुछ नियम के पक्के व्यक्तियों को भोजन के बाद टहलते देखा है। यह टहलना सामान्य गति से होना चाहिए। भोजन के बाद नियमित टहलने से उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। आहार लेकर तुरन्त सोने से स्थूलता बढ़ती है और दौड़ने से मृत्यु तक का भय रहता है।

आहार के पाचन की दृष्टि से बांये करवट लेटना ही उचित है। यदि दोपहर में भोजन के बाद आप के पास लेटने का अवसर नहीं है तो आहार कम ही ग्रहण करें और प्रयास पूर्वक कुछ क्षण के लिए लेट जायँ। भविष्य में रोगी होकर पड़े रहने से अच्छा है कि भोजन के बाद कुछ समय तक लेट कर विश्राम कर लिया जाय।

बांये करवट लेटने का जहाँ एक कारण यह है कि आमाशय बायीं ओर होता है अतः भोजन पचने में सुविधा होती है, वहीं दूसरा महत्त्वपूर्ण कारण यह है कि बांयी करवट सोने से सूर्य स्वर का संचालन होगा जिससे प्राप्त गर्मी से पाचन क्रिया तीव्र होगी।

व्यस्तता के क्षणों में भी एक लोकोक्ति में अपेक्षित विश्राम की सलाह दी गयी है :—

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

बारह बायें सात उतान।
तब सोवे मनमन्ता ज्वान॥

अर्थात् समय न रहने पर कम से कम बारह श्वांस बांये और सात श्वांस उतान होकर अवश्य लेना चाहिए।

गीता में जिस प्रकार 'युक्ताहारविहार' की व्यापक चर्चा की गयी है, उसी प्रकार हमारे यहाँ स्वास्थ्य विज्ञान में आहार विहार पर अनेक मूल्यवान ग्रंथ मिलते हैं। आयुर्वेद में तो आहार को ही स्वास्थ्य का आधार माना गया है। शरीर के साथ ही मन का भी संचालन आहार के ही आधार पर होता है।

संस्कृत में 'क्षेमकोतूहलम्' नामक ग्रंथ बड़ा ही रोचक है, जिसमें आहार ग्रहण करने से लेकर उसे तैयार करने तक की व्यापक चर्चा के साथ ही भोजन में लिए जाने वाले तमाम अन्नों, शाक-सब्जी एवं फल फूल तथा आमिष पदार्थों के गुण दोष का वर्णन किया गया है।

आहार के संदर्भ में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उचित मात्रा में उचित समय पर उचित रूप में लिया गया आहार सर्वथा लाभकारी होता है। हमारे समस्त पूर्ववर्ती साधकों ने अपने अनुभव के आधार पर बार-बार इस तथ्य को दोहराया है कि स्वल्पाहार और उपवास रख कर हम उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकते हैं। साधकों का तो यहाँ तक कहना है कि साधना मात्र से ही शक्ति अर्जित की जा सकती है। हमारे यहाँ ऐसे तपस्वियों की एक व्यापक परंपरा रही है, जिन्होंने दीर्घ काल तक आहार का परित्याग किया है।

पर्वतीय अंचलों में आज भी ऐसे महात्मा मिलते हैं जिन्हें किसी ने कभी भी कुछ खाते पीते नहीं देखा है। केवल फल-फूल लेकर जीवित रहने वाले प्राणी तो सर्वत्र मिल जाते हैं। आयुर्वेद भी उपवास की चर्चा में कहता है कि उपवास के समय प्राणी आन्तरिक शक्ति अर्जित करता है।

इस सन्दर्भ में हमसे कुछ लोग कभी-कभी मांसाहार की बात करते हैं। उनसे मेरा यही कहना है कि भारत के अधिकांश मैदानी भागों की आबहवा ऐसी नहीं है कि वे मांस खाकर स्वास्थ्य रक्षा कर सकें। अतः धर्म की बात न भी मानें तो भी मांसाहार आपको उत्तम स्वास्थ्य नहीं दे सकता।

सामान्य प्राणी को चाहिए कि वह सन्तुलित आहार की एक संक्षिप्त सी तालिका बना ले और उसी के अनुसार नियमपूर्वक चले। प्रकृति ने इतनी

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

सारी चीजें दी हैं और देती रहेंगी जिसे ग्रहण कर आप सदा लाभ उठा सकते हैं। यदि आप में ग्रहण (पचाने) करने की शक्ति कायम है तो आप स्वल्प और सूक्ष्म आहार से भी स्वस्थ रहेंगे।

आहार के सम्बन्ध में एक महत्वपूर्ण बात यह है कि जब तक भूख न लगे, भोजन नहीं करना चाहिए। यदि आप ध्यान से देखें तो भूख लगने पर आपका सूर्य स्वर ही चलता हुआ मिलेगा। इसके साथ ही यदि आपको भूख की अनुभूति हो किन्तु चन्द्र स्वर चलता रहे तो आपको भोजन नहीं करना चाहिए और इस तथ्य को समझ लेना चाहिए कि यह स्वाभाविक क्षुधा नहीं है। ऐसी भूख रोगी प्राणियों को विशेष रूप से लगती है।

जिस प्रकार प्रात: उठने पर लघुशंका करना आवश्यक है उसी प्रकार भोजन से उठने के बाद लघुशंका करना अनिवार्य है। भोजन काल में मूत्राशय में एकत्रित मूत्र को बाहर कर देने से शरीर हल्का एवं पाचन संस्थान सरल होकर अपना कार्य करने योग्य होता है। किडनी पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता।

इस पर भी एक लोकोक्ति है :–

खाकर मूते सूते बांव
काहे वैद्य बसाये गांव

उपरोक्त लोकोक्तियां जहां एक ओर सूत्रवत स्वर प्रयोग का निर्देश देती हैं वहीं यह भी बताती हैं कि प्राचीन काल से ही हमारा सामान्य ग्राम्य जीवन स्वर की महत्वपूर्ण उपलब्धियों से परिचित था। संभवत: प्राचीन काल में प्रकृति की गोद में पलने वाले सामान्य प्राणियों एवं महान साधकों के बीच आज की तरह इतनी दूरियां नहीं थीं। खान-पान और रहन-सहन का यह भेद तब शायद इतना नहीं था। हमारा इतिहास इस बात का गवाह है कि प्राचीन काल का राजा अपनी प्रजा को पुत्रवत प्यार करता था और उसकी सुख सुविधा का ध्यान रखता था। हमारे यहाँ का राजा सम्पन्न एव सर्वोच्च होकर भी निरकुश एवं क्रूर न होकर सहिष्णु, विनम्र, सदाचारी एवं साधक होता था, जिसका प्रभाव आम जनता पर पड़ता था।

भारत में अनेक महान योगी एवं तपस्वी राजे भी हुए हैं जिनके पवित्र आचरण से सारा देश सदियों तक प्रभावित रहा है। हमारे गांवों में आज भी अनेक लोककथायें प्रचलित हैं जिनमें राजाओं ने निष्ठापूर्वक योग सीखकर अपना जीवन जन्म सार्थक किया है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वर साधना-प्रणाली

स्वर साधना प्रक्रिया को योग विद्या में प्राणायाम के नाम से भी जाना जाता है। हमारे ऋषियों ने स्वर साधना के लिए एक विशेष वैज्ञानिक प्रणाली का प्रादुर्भाव किया है जो युगों की अनुभूत एवं सर्वथा लाभकर है। पूर्व वर्णित विधि के अनुसार सुखासन या पद्मासन में बैठकर मेरुदण्ड को सीधाकर गर्दन सम रेखा के समान सीधी करें। बांया हाथ बायें पैर के घुटने पर रखें। दाहिने हाथ के घुटने को मोड़ कर अनामिका व मध्यमा अंगुली बांयी नासिका पर रखकर दाहिनी नासिका से श्वांस खींचकर बिना रोके ही बांयी नासिका से बाहर निकाल दें। पुनः इसके विपरीत बांयी नासिका से श्वांस खींचकर दाहिनी नासिका से बाहर कर दें।

यह प्राणायाम की तैयारी की पूर्व क्रिया है जिसे नाड़ी शोधन क्रिया कहते हैं। यह क्रिया क्रम से चार-चार बार करें। इस क्रिया से शरीर के फेफड़े तथा अन्य भागों में स्थित दूषित वायु बाहर हो जाती है और तत्पश्चात प्राणायाम करने पर भीतर ले जाया गयी शुद्ध हवा पूरे शरीर में ताजगी का संचार करती है।

नाड़ी शोधन के बाद ही प्राणायाम का शुभारम्भ करें और पूर्व वर्णित समय विधान का ध्यान रखें। यह बात हम पहले ही कह चुके हैं कि प्राणायाम की तीनों अवस्थाओं-पूरक, कुंभक और रेचक में १–४–२ का अनुपात होना चाहिए। इस अनुपात के परिपालन हेतु गायत्री या किसी अन्य मंत्र अथवा घड़ी का सहारा लिया जा सकता है। उदाहरण के लिए यदि आप दो बार गायत्री या कोई अन्य मंत्र पढ़कर पूरक करते हैं अर्थात् श्वांस खींचते हैं तो नियमतः आठ बार उसी मंत्र को पढ़कर श्वांस रोकें यानि कुम्भक करें। और इसके बाद चार बार मंत्र पढ़ने तक रेचक कर लें अर्थात श्वांस बाहर निकाल दें।

इस प्रकार दोनों तरफ पूरक, कुम्भक एवं रेचक करने पर आपका एक प्राणायाम पूरा हो जाता है। यदि आपको मंत्र पढ़ने में असुविधा होती हो तो आप घड़ी का भी सहारा ले सकते हैं। कुछ दिनों अभ्यास हो जाने पर आपको घड़ी की आवश्यकता नहीं रह जायेगी। घड़ी देख कर आरम्भ में आप ५ सेकेंड में पूरक २० सेकेंड में कुम्भक तथा १० सेकेण्ड में रेचक करें। यह क्रम भी नाड़ी शोधन की भांति चार बार चलना चाहिए।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

इस बात का ध्यान रहे कि कुम्भक के समय आप अपनी दोनों नासिका बन्द रखें और दत्तचित होकर अपने इष्ट देव का ध्यान करते रहें। इससे आपको आध्यात्मिक सुख मिलेगा और उपासना प्रबल होगी।

प्राणायाम के अभ्यासियों को चाहिए कि अभ्यास के साथ-साथ प्राणायाम का समय धीरे-धीरे बढ़ाते जायें। यह समय जितना ही दीर्घ होगा उससे उतना ही अधिक लाभ प्राप्त होगा। जब आप १५ सेकेण्ड पूरक ६० सेकेण्ड कुम्भक तथा ३० सेकेण्ड तक रेचक करने लगें तो आप अपनी परीक्षा स्वयं कर लें।

हथेली पर भस्म रखकर नासिका से चार अंगुल की दूरी पर हथेली कर लें। यदि श्वांस छोड़ते समय हथेली की राख न उड़े तो आपको समझ लेना चाहिए कि आपका स्वर सध गया।

बहुधा प्राणायाम की आरम्भिक अवस्था में लोग पहले तीव्र गति से पूरक करते हैं और बीच में ही उसकी गति धीमी कर देते हैं। इसी प्रकार रेचक करते समय पहले तेजी से श्वांस छोड़ते हैं और बाद में मंथर गति करने का प्रयास करते हैं अथवा समय का संन्तुलन ठीक न होने के कारण रेचक का विधिपूर्वक पालन न कर तेजी से श्वांस छोड़ देते हैं। अतः अभ्यासी को संयत होकर समान गति से श्वांस खींचना और उससे भी अधिक धीमी गति से छोड़ना चाहिए। धीमी गति से श्वांस छोड़ने का अभ्यास किये बिना समय के अनुसार पूरक हो नहीं सकता। प्राणायाम के समय में अपेक्षित कमी की जा सकती है किन्तु न तो उसका अनुपात बिगड़ने देना चाहिए और न ही श्वांस लेने अथवा छोड़ने में किसी प्रकार का व्यतिक्रम होने देना चाहिए।

समान एवं धीमी गति से रेचक करने में शरीर के भीतर एकत्रित तमाम दूषित वायु बाहर हो जाती है और उसके बाद पुनः पूरक करने से ताजी हवा भीतर जाती है। साथ ही फेफड़े और अन्य अवयव शक्ति सम्पन्न होते हैं जिससे कठिन श्रम करने पर भी श्वांस नहीं फूलता। इस प्रकार हम देखते हैं कि दमकशी के लिए भी प्राणायाम अच्छा साधन है।

निरन्तर अभ्यास से जब साधक ६ मिनट का कुम्भक सिद्ध कर लेता है तो उसमें इतनी शक्ति आ जाती है कि वह अपनी खुराक का दूना चौगुना भोजन ग्रहण कर कुम्भक क्रिया द्वारा उसे तुरन्त भस्म कर पुनः भोजन ग्रहण कर सकता है। यह क्रिया अपनी इच्छानुसार वह बार बार कर सकता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

इतना ही नहीं ऐसा साधक यदि कहीं ऐसे स्थान पर फंस जाय, जहाँ भोजन नहीं मिल सके तो वह चन्द्रस्वर से उतने ही समय कुम्भक करके अपनी क्षुधा तृप्ति कर लेता है। इस क्रिया से छः घण्टे के लिए भूख शान्त हो जाती है और ऐसा प्रतीत होता है जैसे उसने भरपेट भोजन कर लिया हो। यदि उसे शीत लगने लगे तो वह सूर्य स्वर द्वारा अपने भीतर इतना ताप बढ़ा लेता है कि उसे पसीना छूटने लगता है। बर्फ से ढके हिमालय की गोंद में रहकर साधना करने वाले योगी इसी क्रिया का सहारा लेते हैं।

क्षुधा निवृत्ति के लिए उच्च वर्ग के राजनीतिक एवं प्रबुद्ध प्राणी पौष्टिक पेय का सहारा लेते हैं जिससे बिना नींद लिए वे अधिक समय तक श्रम करते हैं किन्तु योगी इसके लिए वायु का पान करता है जिससे उसे पूरी शक्ति मिल जाती है किन्तु शरीर को कोई श्रम नहीं करना पड़ता। कठिन साधना के लिए वायु भक्षण क्रिया एकमात्र सहारा होती है। वायु पान करके ही योगी कई दिनों तक समाधिस्थ रहकर भौतिक जगत से सर्वथा अलग रह कर आध्यात्मिक सुख प्राप्त करता है।

चन्द्र स्वर द्वारा योगी अपने भीतर इतनी शीतलता संचित कर लेता है कि ग्रीष्म की तपती धूप में भी अपने चारो ओर अग्नि प्रज्ज्वलित कर सुखपूर्वक बैठा रहता है। ताप का उस पर कोई कुप्रभाव नहीं पड़ता।

यहाँ ९ मिनट का बार बार उल्लेख किया गया है। वास्तव में यह ९ संख्या बड़े महत्व की है। हमारे शास्त्रों में ग्रहों की संख्या ९ बतायी गयी है नौमी तिथि को ही भगवान राम ने अवतार लिया था। हमारे यहाँ ९ करोड़ देवियाँ हैं और आदि शक्ति देवी नौ रूपों में अवस्थित मानी गयी है। गणित शास्त्र के अनुसार ९ सबसे बड़ी संख्या है। नौरात्र की हमारे धर्म ग्रन्थों में बड़ी महिमा है जहाँ नवो दिन साधना, व्रत एव देवी दर्शन उपासना का विधान है। मंत्र अथवा विद्या की साधना तथा नये कार्य का शुभारंभ नौरात्र में शुभ माना जाता है। तुलसीदास जी ने चैत्र रामनौमी के ही दिन रामचरित मानस का आरंभ किया था जो विश्व का महान काव्य ग्रन्थ माना जाता है। शरीर में नौ द्वार होते हैं। आदि।

मानव शरीर के अन्दर दस इन्द्रियाँ कार्यशील हैं। जिनमें पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ तथा पांच कर्मेन्द्रियाँ हैं। मन समयानुसार इन्द्रिय के साथ संयुक्त होकर बाह्य व्यापारों को संपादित करता है। इन्द्रियों की बहिर्मुखता के कारण

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

...मन की शक्ति का ह्रास होता है अतः चित्त की एकाग्रता के लिए इन्द्रियों को अन्तर्मुखी करना पड़ता है।

इसीलिए योग का प्रथम सूत्र यही निर्देश करता है–

चित्तवृत्ति निरोधः योगः

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। भजन प्रेमी बहुधा यह दोहा कह जाते हैं कि :–

राम राम सब कोउ कहै, दशरथ कहे न कोय।
एक बार दशरथ कहे, कोटि जन्म फल होय॥

इस दोहे का योग परक अर्थ जो गूढ़ है, उसे समझना चाहिए कि यहाँ दशरथ का तात्पर्य दस इन्द्रियों से निर्मित इस शरीर रूपी रथ को जिसने साध लिया उसका राम नाम जपना सार्थक हो गया। अर्थात् उसने जन्म-मरण के बन्धन से मुक्ति पा ली।

स्वर साधक को साधना से धीरे-धीरे स्वयं ऐसी अनुभूति होने लगती है कि उसके अन्दर निर्मलता का प्रवेश हो रहा है। क्योंकि पूरक करते समय जो प्राणवायु भीतर प्रविष्ट होती है वह साधक को नवीन शक्ति प्रदान कर शरीर के अन्दर निहित समस्त दूषित वायु को बाहर निकाल देती है। कुम्भक के द्वारा शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार की शुद्धि होती है। जिस प्रकार गर्म जल से स्नान करने पर शरीर का मल सहजता से धुल जाता है ठीक उसी प्रकार पूरक द्वारा ग्रहण की गयी वायु जठराग्नि के संयोग से गर्म होकर समस्त मलों को धो देती है।

गर्म जल से स्नान करना हानिकारक है क्योंकि यह प्रकृति के विपरीत क्रिया है। प्रकृति स्वयं समयानुसार आवश्यकता के अनुरूप अपने पदार्थों के तापमान को बदलती रहती है। गर्मी के दिनों में जल स्वयं शीतल हो जाता है तथा जाड़े में गर्म रहता है। यदि प्रकृति प्रदत्त पदार्थों में मिलावट कर दी जाय अथवा उसका रूप बदल दिया जाये तो उसका स्वाभाविक गुण समाप्त हो जाता है वैसे चिकित्सा के लिए कभी कभी ग्रहण की जाने वाली वस्तु का रूप परिवर्तन आवश्यक हो जाता है क्योंकि रुग्णावस्था में शरीर बहुतेरी वस्तुओं को प्राकृतिक रूप से ग्रहण करने में सक्षम नहीं रहता। प्राकृतिक चिकित्सा में भी इस तथ्य का ध्यान रखा जाता है। स्वर चिकित्सा

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

में बाहर से कुछ भले न लिया जाय किन्तु विविध रूपों में स्वर का ही अदल बदल कर प्रयोग किया जाता है।

नियमित स्वर साधना करने वालों के अस्वस्थ होने का प्रश्न ही नहीं उठता, क्योंकि इससे आत्मिक, मानसिक और शारीरिक तीनों शुद्धि हो जाती है। शारीरिक शुद्धि से शारीरिक शक्तियों का विकास होकर सुख-शान्ति की प्राप्ति होती है तथा आत्मिक शुद्धि से ही परमात्म तत्व की प्राप्ति होती है।

चूंकि भौतिक एवं आध्यात्मिक समस्त उपलब्धियों का साधन यह मानव शरीर ही है अतः इस साधन केन्द्र को ठीक रखना मानव धर्म है। कहा भी है—

शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम्।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

दिव्य दृष्टि

योगियों-महात्माओं के लिए दिव्यद्रष्टा शब्द का बहुधा प्रयोग किया जाता है अतः यह जान लेना आवश्यक है कि दिव्यद्रष्टा का तात्पर्य क्या है। निरन्तर साधना का अभ्यास करते करते जब साधक अपने चित्त को एक पहर के लिये स्थिर कर ले तो वह दिव्य दृष्टि प्राप्त कर लेता है। ऐसे योगी के लिये कुछ भी असंभव नहीं रह जाता। उसकी वाणी सिद्ध हो जाती है, उसका मन स्थिर हो जाता है और सब कुछ उसकी इच्छानुसार होता है। दिव्य दृष्टि प्राप्त करने वाले योगी की आयु तीन घड़ी अर्थात् ७२ मिनट प्रतिदिन के हिसाब से बढ़ती है यानी प्रति घंटे वह अपनी आयु में तीन मिनट की अवधि बढ़ाया करता है।

यहां इस तथ्य को समझ लेना आवश्यक है कि जिस सुकर्म से आयु बढ़ती है उस सारे समय का सदुपयोग भी ऐसे ही कर्मों में होना चाहिये। बचपन में संभवतः प्रयाग के किसी कुम्भ स्नान के अवसर पर एक महात्मा की कही बात मुझे कभी नहीं भूलती। उन्होंने समय का लेखा जोखा निकाल कर बताया था कि एक आदमी अपने सौ वर्ष के जीवन में, कितने वर्ष खाने पीने में, खेलने, सोने, टहलने, शौच स्नान आदि में व्यतीत कर देता है। उसका काफी समय बेकार बैठने में भी नष्ट हो जाता है। इस प्रकार धार्मिक भावना रखने वाला प्राणी बड़ी कठिनाई से पांच-सात वर्ष का समय पूजा-पाठ और कीर्तन भजन में लगा पाता है, तब तक उसकी आयु पूरी हो जाती है।

ऐसी स्थिति में साधना के प्रति सदैव जागरूक रहने वाला साधक ही अपने जीवन के बहुमूल्य समय का सदुपयोग कर सकता है। हमें इस बात का सदैव ध्यान रखना चाहिए कि क्षण-प्रतिक्षण हमारा जीवन कम होता जा रहा है। हमें यह नहीं सोचना चाहिए कि हम कितने वर्ष के हो गये, बल्कि यह सोचना चाहिए कि हमारी आयु के कितने दिन शेष हैं? यदि ऐसा ज्ञान बना रहे तो साधना में रुचि पैदा होगी और हम जीवन की क्षणभंगुरता को समझते रहेंगे सत्कर्म के लिए एकमात्र यही मार्ग है और उसके बिना इस जीव का कल्याण संभव नहीं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

एक पौराणिक कथा के अनुसार भूल से मन्दिर में एक फूल फेंक देने के नाते किसी जीव को शरीरान्त के बाद आधे घंटे का स्वर्ग मिला। उसने यह सोचकर कि एक फूल चढ़ाने से उसे आधे घण्टे का स्वर्ग प्राप्त हुआ है तो क्यों न यहाँ पर ढेर सारे फूल मन्दिर में चढ़ा दें, वह स्वर्ग लोक में फूल तोड़-तोड़ कर कठिन श्रम करके मन्दिर पाटने लगा। देखते-देखते आधा घंटा बीत गया और इस प्रकार उसके स्वर्ग भोगने का कमती समय श्रम करने में ही नष्ट हो गया। धर्मराज ने यह निर्णय सुनाते हुये उसे नर्क में भेज दिया कि यह भोग भूमि है अतः यहाँ के कर्मों का कोई फल नह मिलता।

अतः दीर्घायु होना ही काफी नह है, जब तक हम अपने समय का सदुपयोग करना न जान लें। इसी भारत भूमि में एक से एक महान विभूतियों ने जन्म लेकर अपने थोड़े से जीवन काल में इतना अधिक कार्य किया कि सामान्य प्राणी अनेक जन्म लेकर भी नहीं कर सकता। आदि शंकराचार्य ३२ वर्ष की छोटी सी उम्र में सपूर्ण मानव जगत का मार्गदर्शन कर भगवान शंकर के अवतार बन गये।

विवेकानन्द ने भी ४१ वर्ष के आस-पास शरीर त्याग दिया था किन्तु उनकी ज्ञान ज्योति से सारा विश्व आलोकित हो उठा। ये सबके सब महान साधक थे जिन्हें दिव्य दृष्टि प्राप्त थी। महान पुरुष मात्र उम्र ढोने के लिए नह आते, उन्हें कुछ विशेष कार्य के लिए ईश्वर भेजता है। दिव्य दृष्टि प्राप्त व्यक्ति एक एक गतिविधि का ज्ञान रखता है अतः उसके जीवन में एक एक क्षण मूल्यवान होता है।

शिव स्वरोदय में भगवान शिव ने कहा है--

वे पुरुष धन्य हैं जो पद्मासन लगाकर अपान वायु तथा प्राणवायु को रोककर दोनों को एकरूप कर सुषुम्ना मार्ग से ब्रह्माण्ड में ले जाते हैं। इस तरह स्वर योग का ज्ञान प्राप्त कर योगी पुरुष लोक में पूज्य बन जाता है क्योंकि तीनों नाड़ियों का ज्ञान तथा योगाभ्यास से बढ़कर कोई रसायन नहीं है।

योग ज्ञान ही एक ऐसा ज्ञान है जिसके माध्यम से संसार का समस्त ज्ञान मात्र संकल्प से प्राप्त किया जा सकता है। अपनी साधना के बल पर योगी नये ज्ञान का प्रादुर्भाव भी कर सकता है। बड़े-बड़े डाक्टर जब किसी रोग को असाध्य कह कर निराश हो जाते हैं तब योगी मात्र एक चुटकी राख से रोग को समूल नष्ट कर देता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वर योग की साधना से सिद्धि-ऋद्धि की प्राप्ति, आहार तथा निद्रा का त्याग, अशुभ का नाश तथा भविष्य ज्ञान की विलक्षण शक्ति प्राप्त हो जाती है। भौतिक जगत के लिये यह साधना पथ चमत्कारों से परिपूर्ण है। यही कारण है कि बहुतेरे लोग थोड़ी सी सिद्धि प्राप्त करने पर अपनी स्वार्थ सिद्धि में लग जाते हैं, जो उचित नहीं है। वास्तव में यह उपलब्धि साधक को डिगाने के लिये प्रलोभन स्वरूप प्राप्त होती है। सच्चे साधक ही इस तथ्य को समझ पाते हैं। सच्चे साधक किसी भी प्रलोभन से नहीं डिगते।

सन्त कबीर ने अपने एक दोहे में इसी प्रलोभन को लोभ के माध्यम से व्यक्त करते हुए कहा है—

पूत पियारो पिता को, गोहनि लागा धाय।
लोभ मिठाई हाथ दे, आपन गया भुलाय॥

तात्पर्य यह कि आत्मा साधना करके किसी प्रकार जब ब्रह्म रूपी अपने पिता के पास पहुँचा तो ब्रह्म ने उसे लोभरूपी मिठाई देकर अपना पिण्ड छुड़ाना चाहा। किन्तु सच्चा पुत्र इस प्रलोभन में नहीं आया।

हाथ खांड़ कर पटकि के अन्तर रोष जगाय।
रोवत रोवत पिता को गोहनि लागा धाय॥

लोभरूपी मिठाई को त्याग कर पुनः पिता की शरण ले ली। अतः इस साधना पद्धति को प्रदर्शन अथवा भोग का माध्यम न बनाकर लोक कल्याण करते हुये अपना जीवन जन्म सुधारना चाहिये।

पाश्चात्य सभ्यता और संस्कृति से प्रभावित आज के वैज्ञानिक युग में प्राचीन भारतीय विद्याओं का कोई महत्व नहीं है किन्तु उनकी यह धारणा निर्मूल है क्योंकि हमारे तपस्वियों ने इन विद्याओं द्वारा आत्मनिर्माण के साथ ही लोककल्याण भी किया है। संसार के विनाश में नहीं बल्कि विकास में इन विद्याओं का महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

सूक्ष्म नाड़ियों की सहायता से ग्रहों को अनुकूल बनाकर उनसे शक्ति प्राप्त की जा सकती है तथा उनके गुणों से लाभ उठाकर जीवन विकसित किया जा सकता है। हमारे प्राचीन भारतीय योगियों ने उन सूक्ष्म नाड़ियों का पता लगाया है जो ग्रहों से प्रभावित होती हैं और जिनसे जीवन दायिनी शक्ति का कोष भर जाता है। सामान्य प्राणी ही नहीं बल्कि विज्ञान वेत्ता भी सहसा इन बातों पर विश्वास नहीं करते क्योंकि इनका निरीक्षण भौतिक

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

यन्त्रों द्वारा नहीं किया जा सकता। ऐसे साधकों की शक्ति तथा उसके स्रोत का ज्ञान कोई साधक ही कर सकता है क्योंकि सामान्य नेत्रों से इनका देखा जाना कथमपि सम्भव नहीं है। सूक्ष्म नाड़ियों को भी इन स्थूल नेत्रों से नहीं देख पाते किन्तु स्वर योग के चमत्कारी लाभों से बहुत लोग परिचित हैं। यह विद्या जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में चमत्कारी सिद्ध हुई है। दिव्य दृष्टि प्राप्त करने वाला व्यक्ति अपने सूक्ष्म नेत्रों से सब कुछ देख समझ सकता है।

स्वर योग के जन्मदाता भगवान शिव माने जाते हैं जिन्होंने माता पार्वती से स्वर योग का विस्तार से वर्णन किया है। एक स्थल पर भगवान शिव कहते हैं कि स्वरोदय में कुयोग की कोई आशंका नहीं होती और उसकी सहायता से अशुभ कार्य भी शुभ में बदल जाते हैं। उन्होंने यहां तक कह दिया है कि सम्पूर्ण शास्त्र, पुराणादि, स्मृति, वेदांगादि में स्वर की श्रेष्ठता वर्णित है। इसे गुप्त शक्ति का प्रकाशक और ज्ञान का शिरोमणि कहा गया है। आगे उन्होंने बताया है कि जो भली प्रकार चन्द्र तथा सूर्य स्वर का अभ्यास कर लेते हैं, उन्हें दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है।

बहुधा सामाजिक जीवन में योगाभ्यास का थोड़ा बहुत प्रदर्शन करने वाले व्यक्ति को भी लोग तत्त्व द्रष्टा सूक्ष्मद्रष्टा तथा दिव्य द्रष्टा आदि की संज्ञाओं से विभूषित कर देते हैं। कुछ लोगों को लोग देवता अथवा अवतार बताने में नहीं हिचकते किन्तु दिव्य दृष्टि प्राप्त करने वाला व्यक्ति समाज से न तो किसी प्रकार की आकांक्षाएं रखता है और न ही पद प्रतिष्ठा अथवा यश बड़ाई आदि की आकांक्षा करता है। वह सब कुछ ईश्वर को समर्पित कर प्राणी मात्र की सेवा में जुटे रहना ही अपना धर्म मानता है।

स्वर की मान्यतायें

स्वर जिस प्रकार हमारे जीवन का प्रमुख साधन है उसी प्रकार जीवन के क्रिया कलापों में भी उसका प्रयोग अपेक्षित है। तिथि, लग्न अथवा घड़ी नक्षत्र देखने के बदले अपने स्वर को देखकर कार्य करने से सफलता प्राप्त की जा सकती है।

यह बात हम पहले ही कह चुके हैं कि यात्रा आरम्भ करते समय जो स्वर चलता हो वही पांव आगे बढ़ाने से यात्रा सफल होती है। उसमें यह भी विधान है कि यदि बांया स्वर चल रहा हो, तो २, ४, ६, बार वही पांव पृथ्वी पर पटककर यात्रा आरम्भ करें। दाहिना स्वर चलते रहने पर

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

विषम रूप से अर्थात् १, ३, ५, बार पैर पटक कर यात्रा का शुभारंभ करने से यात्रा निर्विघ्न संपन्न होती है।

यदि किसी क्रोधी व्यक्ति से आपको मिलना है तो उसके गृह कक्ष में प्रविष्ट होते समय अथवा उसके निमित्त यात्रा करते समय भी जो स्वर चल रहा हो, वही पांव पहले बढ़ाना चाहिए। उसके समीप पहुंच कर सांसारिक औपचारिकता का निर्वाह करने के बाद आप अपने स्वर का परीक्षण कर इस प्रकार बैठें ताकि वह व्यक्ति अपने बन्द स्वर की ओर पड़े। इससे उस व्यक्ति का क्रोध शान्त हो जायेगा।

रविवार को प्रातः काल में सूर्य स्वर तथा सोमवार को प्रातःकाल में चन्द्र स्वर शुभ कारक है। शुक्ल पक्ष के सोमवार, बुधवार, गुरुवार, तथा शुक्रवार को चन्द्र स्वर तथा कृष्ण पक्ष के रविवार, मंगलवार एवं शनिवार को सूर्य स्वर का चलना शुभ है। नित्यप्रति सूर्योदय के समय चन्द्र स्वर तथा सूर्यास्त के समय सूर्य स्वर संयमित व्यक्ति का ही चलता है जो सर्वथा लाभप्रद है।

स्वर विचार की दृष्टि से यदि शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा को प्रातः काल में सूर्य स्वर चले तो गर्मी से रोग होने की पूरी संभावना रहती है। इसके विपरीत यदि कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा को प्रातः काल चन्द्र स्वर चले तो शीत जन्य रोगों के आक्रमण होते हैं।

विज्ञान इस तथ्य को स्वीकारता है कि चन्द्रमा समुद्र की लहरों को प्रभावित कर जब अपनी ओर खींचता है तो सागर में ज्वार उत्पन्न होता है तथा सूर्य अपनी तप्त किरणों के माध्यम से जल कणों को वाष्पित कर अपनी ओर आकर्षित करता है। इस प्रकार सूर्य और चन्द्रमा दोनों के सहयोग से समुद्र का जल आंशिक रूप से ऊपर चला आता है और एक जल भंडार एकत्रित हो जाता है जिससे पृथ्वी का सिंचन होता है तथा प्राणी मात्र का जीवन स्थिर रहता है। इसीलिए जल का एक नाम जीवन भी है।

यदि सूर्य और चन्द्रमा अपना कार्य बन्द कर दें तो सारी पृथ्वी वीरान हो जायेगी, चारो ओर प्रलय की स्थिति हो जायेगी और विकसित मानव के सामने ऐसी समस्यायें उत्पन्न हो जायेंगी जिनका समाधान आधुनिक युग के महान वैज्ञानिक भी नहीं कर पायेंगे। सूर्य और चन्द्रमा दोनों प्रभावशाली

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

आकाशीय पिण्ड हैं। दोनों के अपने अपने गुण हैं। एक शीतल है तो दूसरा उष्ण है तथा जीवन में दोनों की समान रूप से आवश्यकता है।

ये ही दोनों सूर्य स्वर और चन्द्र स्वर के रूप में शरीर को धारण करने में सहायक होते हैं जिन पर सम्पूर्ण स्वर योग टिका हुआ है। गायत्री मंत्र के माध्यम से सूर्य की ही उपासना की जाती है। सूर्य और चन्द्रमा ज्योतिष शास्त्र के भी प्रमुख अंग हैं।

स्वर द्वारा इच्छित सन्तान की प्राप्ति

सामान्य प्राणी ही नहीं, पाश्चात्य शिक्षा के प्रभाव से आज का शिक्षित प्राणी भी इस तथ्य को भूल गया है कि सन्तानोत्पत्ति में भी स्वर का महत्व पूर्ण स्थान है। स्वर का ध्यान रख कर प्राणी इच्छित सन्तान प्राप्त कर सकता है।

रतिकाल में यदि पुरुष बायें करवट तथा स्त्री दाहिने करवट हो तो पुत्र रत्न की प्राप्ति होती है। पुरुष के बांये करवट होने से उसका सूर्य स्वर चलेगा जिसके प्रभाव से गर्भाधान के समय वीर्य, सूर्य स्वर में होने के कारण स्त्री के रज से प्रबल पड़ेगा जिसके प्रभाव से सन्तान निश्चित ही पुत्र होगा। शरीर विज्ञान के अनुसार पुरुष के बांये करवट होने से उसके दाहिने अंडकोष में वीर्य मंथन की विशेष क्रिया होती है जिससे पुरुषत्व का विकास होता है

इसके विपरीत यदि स्त्री बांये करवट हो और पुरुष दाहिने करवट होकर रति क्रिया करे तो रज पर सूर्य का प्रबल प्रभाव पड़ने से पुत्री का जन्म होता है।

चन्द्र स्वर शीतलता का आधार है अतः पूजा, उपासना, साधना, दान, जप, यज्ञ, योगाभ्यास, मंत्र, व्यापार, यात्रा, दीक्षा, विद्यारंभ, विवाह भवन-मन्दिर आदि का शिलान्यास तथा समस्त शुभ कार्य चन्द्र स्वर में करना चाहिये। क्योंकि इनमें विवेक, बुद्धि, धैर्य गभीर्य एव स्थैर्य की अपेक्षा रहती है किन्तु व्यायाम, युद्ध, शिकार, संभोग आदि उत्तेजक कार्यों में सूर्य स्वर चलाना चाहिये। सूर्य स्वर में गर्मी के कारण त्वरा एव विशेष उमंग रहती है।

अन्नमय कोष के लिये उपवास, आसन सूर्य नमस्कार, तत्वशुद्धि और तपश्चर्या की आवश्यकता होती है। प्राणयाम कोष का विकास प्राणायाम की प्राणाकर्षक क्रियाओं द्वारा किया जाता है तथा मनोमय कोष में प्रवेश

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

पाने के लिये ध्यान, त्राटक, तप तन्मात्रा साधन शब्द, रूप, रस, गन्ध तथा स्पर्श की अपेक्षा रहती है।

चन्द्र स्वर

जैसा कि हमने ऊपर कहा है नवीन कार्यों का शुभारम्भ भवन निर्माण, बाग लगवाने, कुआं खोदवाने, दूर देशों की यात्रा करने, गृह प्रवेश, मकान बदलने, विवाह, किसी शुभ कार्य के लिये सामान एकत्रित करने, नवीन वस्त्र धारण करने, दान, व्यापार करने, मित्रों से मिलने दूसरों का हित करने, किसी भद्र पुरुष के पास जाने, साहूकार के घर धन रखने, गहने बनवाने, पानी पीने, पेशाब करने, धन एकत्रित करने, बीज बोने, विद्या आरंभ करने, नींव डालने, खरीदारी करने, दुकान खोलने, किसी की सिफारिश करने आदि कार्य के लिए चन्द्र स्वर का चलना लाभदायक होता है। साथ ही पृथ्वी एवं जल तत्व इसके सहयोगी हैं।

सूर्य स्वर

सूर्य स्वर के बारे में भी हम पहले कह चुके हैं कि यह स्वर शक्ति, गर्मी एवं ओज का प्रतीक है। अतः कठिन अथवा श्रम साध्य कार्यों की शुरुआत करनी चाहिये। ज्ञातव्य है कि सूर्य स्वर चलते समय हमारे अन्दर साहस एवं उमंग का संचार होता रहता है। अतः कठिन कार्य करने के लिये स्वयमेव उत्साह जागृत हो जाता है। मैं स्वयं अपनी यौगिक क्रियाओं का प्रदर्शन आरम्भ करते समय स्वर का ध्यान रखता हूँ। सूर्य स्वर में आरम्भ कर मैंने कभी कभी लगातार कई घंटों तक विविध कार्यक्रमों का प्रदर्शन किया है। किन्तु अन्त तक न तो मेरे उत्साह में कोई कमी आई और न ही मुझे थकान आदि का अनुभव हुआ। जबकि आरम्भिक दिनों में जब मैं स्वर प्रयोग की इस विधि से अपरिचित था, कभी-कभी एक दो कार्यक्रम प्रस्तुत करते ही थक जाता था और अगले कार्यक्रमों को प्रस्तुत करने में निराशा एवं कठिनाई का बोध होता था।

स्वर प्रयोग का अनुभव होने के बाद मैंने इस तथ्य को समझा कि शायद पिछले दिनों इस क्रिया से अपरिचित होने के कारण कार्यक्रम आरम्भ करते समय उचित स्वर न चलने के कारण ही मुझे कठिनाई हो रही थी। इस अनुभव के आधार पर मैं निश्चय पूर्वक कह सकता हूँ कि यदि आपको किसी कार्य में बाधा, कठिनाई अथवा विफलता का सामना करना पड़ रहा है और आप निराश हो गये हैं तो आप बिना किसी चिन्ता के ईश्वर को स्मरण करते हुये स्वर परीक्षण करके कार्यारम्भ करें, सफलता अवश्य मिलेगी।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

यहाँ सूर्य स्वर चलित होने पर आरम्भ किये जाने वाले कार्यों को जान लेना उचित होगा जिसकी संक्षिप्त चर्चा हम पीछे कर चुके हैं। कठिन विषयों का अध्ययन जो बार बार पढ़ने पर भी विस्मृत हो जाता हो, शिकार करना, ऊँचे भवन, चोटी अथवा पहाड़ी पर चढ़ना, गोताखोरी, नौकारेस, घुड़दौड़, सवारी करना, दौड़ में भाग लेना, कुश्ती लड़ना, लेन देन का कार्य करना, सोना, जुआ खेलना, समुद्र यात्रा करना, नहाना, भोजन करना, शौचादि, युद्ध करना, शास्त्र अथवा शस्त्र विद्या का अध्ययन करना, कठिन रोगों की चिकित्सा करना स्वरोदय संबंधी कार्यों की साधना, शत्रु पर आक्रमण करना, शत्रु के घर जाना, घर, दीवार, पेड़ अथवा किसी निर्माण को गिराना या ध्वस्त करना, पूर्व तथा उत्तर दिशा में यात्रा करना, कर्ज लेना, या देना, किसी प्रतियोगिता में भाग लेना आदि समस्त कार्यों के लिये सूर्य स्वर प्रबल पड़ता है।

देखा जाय तो उक्त समस्त कार्यों के संपादन में बौद्धिक अथवा शारीरिक शक्ति की आवश्यकता पड़ती है जिसका मूल स्रोत सूर्य ही है।

सूर्य में अपार शक्ति है। सूर्य चिकित्सा पद्धति के अनुसार सारे रोगों की चिकित्सा सूर्य की किरणों से की जाती है। सूर्य भारत जैसे गरीब देश के लिये वरदान स्वरूप है। इसकी प्रखर किरणों से न केवल हमें जीवन एवं आहार मिलता है बल्कि तमाम हानिकारक तत्व जलकर भस्म हो जाते हैं। हमारे वेदों-पुराणों में सूर्य को सविता कहकर उन्हें प्रत्यक्ष देवता के रूप में अनेक स्थलों पर स्मरण किया गया है। पुराणों एवं महाभारत में सूर्य संबन्धी अनेक कथाएँ मिलती हैं। महाप्रतापी सूर्यवंश विख्यात रहा है जिसमें भगवान श्री राम ने जन्म लिया।

सूर्य की गर्मी में श्रम करने के कारण ही हमारे यहाँ ग्रामीण लोग बहुधा स्वस्थ रहते हैं जब कि उन्हें इस तथ्य का ज्ञान नहीं है। शहरों में निरन्तर छाया में रहने वाले प्राणी यदि नियमित रूप से सूर्य की किरणों का सेवन करें तो अनेक रोगों से मुक्ति मिल सकती है।

ऋग्वेद के अनुसार जीव शरीर छोड़ने के बाद यदि मुक्ति के योग्य होता है तो सुषुम्ना पथ से चलकर सीधे ब्रह्म में मिल जाता है। यह सुषुम्ना पथ धरती से आकाश की ओर सूर्य के बीचों बीच होकर जाता है।

वैज्ञानिक दृष्टि से सूर्य इस आकाश मण्डल का सबसे महान और आश्चर्यजनक तेज वाला अग्निपिण्ड है जिसे इतनी दूर से देखने में आँखें मुद

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

जाती हैं। सूर्य के समीप जाकर किसी प्रकार का वैज्ञानिक प्रयोग करना संभव नहीं है।

योग साधना में योगी सूर्य पिण्ड के सहारे त्राटक करके दिव्य दृष्टि प्राप्त करता है। यह साधना पर्याप्त संयम, सावधानी एवं जानकार गुरु के निर्देशन में ही करनी चाहिए क्योंकि ऐसी मान्यता है कि आरम्भ में योगी के नेत्रों की ज्योति समाप्त हो जाती है और उसके बाद साधना के ही बलपर वह दिव्य दृष्टि प्राप्त करता है।

धर्म शास्त्रों के अनुसार सूर्य निरन्तर गतिमान है। इसके रथ में जुटे सात घोड़े निरन्तर चल रहे हैं। वैज्ञानिकों ने इन सात घोड़ों को सूर्य से उत्पन्न सात रंगों के रूप में स्वीकार किया है।

स्वामी विशुद्धानन्द जिन्होंने ११ जुलाई १९३७ को शरीर त्याग किया था, सूर्य विज्ञान के महान ज्ञाता थे। सूर्य के प्रभाव से उन्होंने रुई को लाल ग्रेनाइट के रूप में परिवर्तित कर दिया था। अपनी नाभि से कमल पैदा कर उन्होंने लोगों को चकित कर दिया था, सूर्य की महिमा वही समझ सकता है जो उसकी निष्ठापूर्वक साधना करे।

सुषुम्ना स्वर

जब दोनों स्वर समान गति से चलते हैं तो उसे सुषुम्ना स्वर कहते हैं। यह विशुद्ध रूप से सात्विक स्वर है। उष्ण और शीतलता से परे यह स्वर समान प्रभाव छोड़ता है। इस स्वर के उदय काल में मनुष्य को कोई भी सांसारिक कार्य नहीं करना चाहिए। इस स्वर में किये गये कार्यों में सफलता भी नहीं मिलती। अतः सुषुम्ना स्वर के चलने पर भजन, योगाभ्यास, होम, जप, ध्यान आदि करना चाहिए। इस काल में की जाने वाली साधना अत्यन्त ही लाभप्रद होती है।

इस स्वर के चलने पर संपूर्ण शरीर में सात्विकता का साम्राज्य रहता है तथा संपूर्ण नाड़ियों एवं षटचक्र प्रभावित हो जाते हैं। गृहस्थ धर्म का परित्याग कर साधु, फकीर, सन्त आदि के रूप में जीवन व्यतीत करने वाले महात्मा इस स्वरकाल में अपने को साधने का प्रयास करते हैं जिसके प्रभाव से अन्य स्वरकाल में भी इनकी भावनाएं विचलित नहीं होतीं।

योगियों के अनुभव के आधार पर इस काल में थोड़ी साधना से ही षट्चक्र प्रभावित होने लगते हैं। सुषुम्ना स्वर के साथ यदि तत्वों का भी ध्यान रखा जाय तो यह साधना सद्यः फलदायिनी होती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

शुभाशुभ ज्ञान

नियमित रूप से की जाने वाली स्वर साधना से शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों का विकास होता है। एक दिन ऐसी भी स्थिति आ जाती है कि साधक सहजता से शुभाशुभ का विचार कर लेता है। ध्यान सिद्ध योगी जिस प्रकार अपनी आंखें बन्द कर शुभ अशुभ का तत्काल निर्णय कर लेता है, स्वर साधक अपना स्वर परीक्षण कर ऐसे प्रश्नों का विचार करता है।

इस विचार के लिए साधक को पहले अपने से ही अभ्यास करना चाहिए। प्रात:काल उठकर पहले दिन का विचार करें कि आज कौन सा दिन है, कौन सा पक्ष है। कृष्ण पक्ष में तीन तिथियों तक सूर्य स्वर ढाई घड़ी अर्थात् एक घण्टे तक चलता है। इसके बाद चन्द्र स्वर चलने लगता है। यदि दिन, तिथि तथा पक्ष समान हो तो वह दिन सुखपूर्वक व्यतीत होगा। उस समय कोई भी अप्रिय घटना नहीं घट सकती। यदि स्वर के साथ ही अपेक्षित तत्व भी नियमपूर्वक तीन दिन तक चलता रहे तो वह पक्ष अत्यन्त सुखदायक सिद्ध होगा।

यदि सूर्य के स्थान पर चन्द्र स्वर चले तो दिन के प्रथम दो घंटे तक वह व्यक्ति चिन्ताकुल रहेगा। किसी दु:खद घटना की भी संभावना रहती है। अगले दो घटे के अन्दर धन संपत्ति की हानि होगी। पांचवें घंटे में पदच्युत होने का भय रहेगा। छठे घटे में राज हानि, सातवें में बीमारी से कष्ट होगा और आठवें घंटे में शारीरिक पीड़ा हो सकती है।

यदि प्रात: काल चन्द्र स्वर तथा सायंकाल सूर्य स्वर चले तो समझ लेना चाहिए कि निराशा का प्रादुर्भाव हो रहा है। यदि आपको निरन्तर निराशा, संताप और अनिष्ट का प्रभाव व्याप्त होने लगे तो बिना हिचक आपको चन्द्र स्वर चलाना चाहिए। ऐसा करने से सुख शान्ति एवं शीतलता का उदय होगा क्योंकि अपनी प्रवृत्ति के अनुसार चन्द्र स्वर चन्द्रमा के भीतर निहित गुणों को वायुमण्डल से खींचने लगता है जिससे समस्त नाड़ी मण्डल तथा मन पर प्रभाव पड़ता है। इस क्रिया से धीरे-धीरे वे विपरीत परिस्थितियाँ भी अनुकूल होने लगती हैं जिनके कारण आप निराश अथवा संतप्त हैं।

वैसे भी दिन में चन्द्र स्वर और रात में सूर्य स्वर चलने से लाभ होता है। किसी भी दीर्घजीवी प्राणी के स्वर का यदि आप अध्ययन करें तो यही पायेंगे। कहा भी है—

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

दिन में यदि चन्द्रा चले, चले रात में सूर।
यह निश्चय ही जानिये, प्राण गमन है दूर ॥

अर्थात् दिन में चन्द्रस्वर एवं रात्रि में सूर्य स्वर अधिक चलने से दीर्घ जीवन प्राप्त होता है। दिन में भोजन करते समय प्रयास करके सूर्यस्वर चलाना चाहिए क्योंकि पाचन क्रिया के लिए यह आवश्यक है। उसी प्रकार जल ग्रहण करते समय चन्द्र स्वर अपेक्षित है।

किन्हीं परिस्थितियों में यदि किसी व्यक्ति ने विष का पानकर लिया हो तो अन्य उपचार करने के साथ ही उसका चन्द्र स्वर चला देना चाहिये। साथ ही साथ यदि जल तत्व भी चला दिया जाय तो विष का प्रभाव समाप्त हो जायेगा। चन्द्र स्वर के प्रभाव से प्राणी के भीतर शीतलता का संचयन होगा और धीरे-धीरे विष का प्रभाव समाप्त हो जायेगा।

स्वर विचार के अनुसार जिस व्यक्ति के स्वर में पृथ्वी तत्व तथा जल तत्व अधिक समय तक चलता है, वह निश्चित ही स्वस्थ एवं प्रसन्न होगा और कुछ ही समय में उसके पास संपत्ति भी जमा हो जायेगी। ऐसा व्यक्ति शान्त एवं स्थिर होगा और उसके अन्दर दूसरों का हित करने की भावना होगी।

हरिद्वार में स्वर परीक्षण करके मैंने एक व्यक्ति के बारे में जब ऐसा ही बताया तो उसे विश्वास नहीं हो रहा था। किन्हीं कारणों से पिछले दिनों उसे व्यापार में भारी घाटा लगा था और इसी से दुखी होकर वह कलकत्ता से हरिद्वार एक महात्मा से मिलने आया था।

आपको जानकर शायद आश्चर्य लगे किन्तु घंटे भर बाद ही उसे कलकत्ते से टेलीफोन पर यह सूचना मिली कि इस बार व्यापार में उसे भारी लाभ हुआ है। यह कोई जादू या मनगढन्त कथा नहीं बल्कि सत्य है, स्वर के आधार पर इसका कभी भी परीक्षण किया जा सकता है।

वायु तत्व यदि अधिक चले तो विपत्तियों का सामना करना पड़ता है। उसी प्रकार अग्नि तत्व के अधिक चलने से हानि की संभावना सदैव बनी रहती है।

किसी बैठक, सभा, उत्सव, आदि के अवसर पर जहां बहुत से लोग बैठे हों और अचानक वायु तत्व चलने लगे तो यह समझ लेना चाहिये कि उपस्थित व्यक्तियों में से कोई किन्हीं कारणों से गमन करना चाहता है। ऐसे

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अवसर पर सभा की कारवाई रोककर यह बात कह देनी चाहिये कि जो व्यक्ति जाना चाहता है वह खुशी से जा सकता है। क्योंकि जाने की इच्छा रखने वाले व्यक्ति के बैठे रहसे से अनावश्यक रूप से सभा में वाधा बनी रहती है।

बचपन में एक साधु साल-दो साल पर हमारे गांव में आया करते थे। वे सच्चे महात्मा और तत्वज्ञानी थे। दिन में एक बार किसी के भी घर भोजन कर भगवान का भजन किया करते थे। रात्रिकाल में ग्रामीण जन जब अपने काम काज से खाली होकर उनके पास जुटते तो धार्मिक कथायें सुनाया करते थे।

एक बार हमारे पड़ोस की एक महिला कथा के समय इधर-उधर ताकने लगी तो महात्मा ने कथा बन्द कर दी और कुछ क्षण आंख मूंदने के बाद मुस्कराते हुए कहा, 'भैया कथा सुनो। तुमने जो आग पर दूध रखा था, उसे बहू ने उतार कर रख दिया है।'

यह सुनकर पहले लोग हँसे किन्तु फिर आश्चर्य में पड़ गये कि बाबा यह बात कैसे समझ गये। दूसरे दिन उक्त महिला ने बताया कि बाबा ने ठीक ही कहा था, वे अन्तर्यामी हैं। महात्मा यह सुनकर हँस पड़े। उन्होने कहा कि अन्तर्यामी होना इतना सरल नहीं है, यह तो स्वर साधना का चमत्कार है। ~~जिसकी साधना जितनी ही प्रबल होगी वह उतनी ही गूढ़ बातें बता सकता है~~।

इसी प्रकार हरिद्वार में एक बार कुछ अधिकारियों के आग्रह पर मैं योग पर कुछ प्रवचन कर रहा था, योग स्वयं में एक गूढ़ एवं कठिन विषय है अतः तरह तरह की रोचक कथाएँ सुनाकर मैं बात को रुचिकर बनाने का प्रयास कर रहा था। मैंने अनुभव किया कि सभी लोग हमारी बातें ध्यान पूर्वक सुन रहे हैं किन्तु एक अधिकारी का ध्यान मेरी ओर से हट चुका है। वे मेरी बातों में रुचि न लेकर इधर उधर देख रहे थे।

गिने चुने लोगों के बीच मैं बोल रहा था और उसमें भी कोई न सुने तो यह बात मुझे अटपटी लगी। मैंने स्वर के बल पर विचार करते हुए उक्त अधिकारी की ओर इशारा करते हुए कहा, 'आपका कार्य हो गया है, आप ध्यान पूर्वक मेरी बातें सुनें।'

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

फिर भी उनका ध्यान क्यों लगे, बल्कि मेरी बात से कुछ अन्य लोग भी विचलित हो उठे। अन्त में उनकी जिज्ञासा शान्त करने के लिए प्रवचन बीच में ही रोककर मुझे बताना पड़ा कि आपकी पदोन्नति का आदेश कार्यालय में आ गया है, चिन्ता न करें।

दूसरे दिन वे चकित होकर मुझसे मिलने आये। किसी को भी ऐसी घटना पर आश्चर्य हो सकता है किन्तु यदि आप साधना करें तो ये सामान्य बातें हैं।

यात्रा विचार

जीवन स्वयं एक यात्रा है और इस यात्रा में हमें जीवन पर्यन्त अनेक यात्रायें करनी पड़ती हैं। इन यात्राओं में हमें कभी सफलता मिलती है तो कभी विफलता। कभी सुख और आनन्द प्राप्त होता है तो कभी दुःख एवं संकट का सामना करना पड़ता है। ऐसे अवसरों पर हम ईश्वर की लीला मानकर सबकुछ स्वीकार करने के लिए मजबूर होते हैं। किन्तु यदि स्वर एवं वायु तत्त्व का सही सही विचार करके यात्रा की जाय तो हम कभी भी असफल नहीं हो सकते। ज्योतिष शास्त्र में जिस प्रकार ग्रह-नक्षत्र आदि का विचार किया जाता है, शुभ-अशुभ दिन वार का शोधन किया जाता है, स्वर विज्ञान में उसी प्रकार स्वर का विचार होता है।

अपनी यात्रा आरम्भ करने से पूर्व यदि स्वरों तथा तत्वों को ध्यान में रखा जाय तो यात्रा फलदायी हो सकती है। स्वरों के प्रभाव से यात्रा में पड़ने वाले विघ्नों का भी शमन हो जाता है। इस संदर्भ में कुछ मुख्य विचार इस प्रकार हैं—

सूर्य स्वर चलने पर उत्तर तथा पूर्व दिशा में यात्रा करनी चाहिए।

दक्षिण तथा पश्चिम दिशा में यात्रा करने के लिए चन्द्र स्वर का प्रयोग करना श्रेयस्कर है।

स्वर के विपरीत यात्रा करने पर मानसिक तथा शारीरिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

यात्राकाल में तत्वों का विचार करना भी आवश्यक है। जिस समय पृथ्वी तथा जल तत्व चलता रहे उस समय की यात्रा सदैव फलीभूत होती है। अग्नि, वायु तथा आकाश तत्व में की जाने वाली यात्रा सदैव दुखदायी होती

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

है। अतः इन तत्वों के उदयकाल में यात्रा करने से भयानक बीमारी एवं मृत्यु का भय रहता है। अग्नि तत्व की प्रधानता से यात्रा में आघात, निराशा तथा असफलता हाथ लगती है।

सुषुम्ना स्वर के उदय होने पर तो भूलकर भी यात्रा नहीं करनी चाहिए क्योंकि इस स्वर में की गई यात्रा सर्व प्रकारेण हानिप्रद होती है। स्वर साधकों का स्पष्ट मत है कि सुषुम्ना स्वर यात्रा के लिए नहीं साधना के लिए ही चलता है। अतः इस काल में चिन्तन एवं भजन करना चाहिए।

प्रश्नोत्तर

अन्य तमाम साधनाओं की ही भांति स्वर साधना भी एक अनुपम सिद्धि है जिसके माध्यम से आत्मकल्याण के साथ संपूर्ण प्राणी मात्र का कल्याण किया जा सकता है। जिस साधक ने स्वर सहित पांचों तत्वों पर थोड़ा भी वशित्व प्राप्त कर लिया हो, वह इसके द्वारा किसी भी प्रकार के प्रश्न का ठीक ठीक उत्तर दे सकता है, शंकाओं का समाधान कर सकता है और भटके हुए व्यक्ति का उचित मार्गदर्शन कर सकता है। साधक यदि प्रदर्शन के बदले जनहित की भावना से कार्य करता है तो विशेष सफलता प्राप्त होती है। ये साधनाएँ लोक कल्याण के लिए हैं अतः इन्हें व्यापार अथवा अन्य लाभ में नहीं लगाना चाहिए।

अभ्यासी साधक को प्रश्नों के उत्तर देते समय निम्नलिखित बातों को सदैव ध्यान में रखना चाहिए--

१. साधक को सर्वप्रथम स्वर एवं तत्वों की जानकारी प्राप्त करनी चाहिए और दिन के अनुसार स्वरों को चलाने का अभ्यास करते हुए अपेक्षित तत्वों को उदित करना और उन्हें पहचानना चाहिए।

२. तिथि एवं पक्ष पर भी ध्यान देना चाहिए।

३. नक्षत्र और उनके प्रभाव की जानकारी होनी चाहिए।

४. लग्न का परिचय भी अपेक्षित है।

५. प्रश्नकर्ता की दिशा, जहां से बैठकर उसने प्रश्न किया हो उसका ज्ञान आवश्यक है।

६. प्रश्नकाल में स्वर की स्थिति। यानी प्रश्न करते समय प्रश्नकर्ता का स्वर बाहर था या भीतर।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

७. प्रश्नकर्ता का कौन सा स्वर चल रहा है और उसमें किस तत्व की प्रधानता है।

८. साधक जो प्रश्नोत्तर के लिए उपस्थित है उसे अपना स्वर भी देखना चाहिए, तत्वों की जानकारी करनी चाहिए।

९. इस ज्ञान को व्यापार का माध्यम नहीं बनाना चाहिए और न ही किसी के अनिष्ट की भावना रखनी चाहिए। व्यापार का माध्यम बनाने से साधक को प्रश्नकर्ता को खुश रखने के लिए कभी-कभी तथ्य को छिपाना पड़ेगा जिसका प्रभाव अच्छा नहीं पड़ेगा।

उपरोक्त तथ्यों को जानने-परखने का ठीक-ठीक अनुभव हो जाने के बाद ही प्रयोग करना उचित है अन्यथा सफलता नहीं मिल सकती। यदि तिथि के अनुसार अभ्यासी का स्वर तथा तत्व ठीक ठीक न चलता हो तो उस दिन प्रश्नोत्तर का कार्य स्थगित कर किसी अन्य शुभ दिन पर टाल देना ही श्रेयस्कर है। वैसे शुद्धि कर लेने पर यदि स्वर ठीक ढंग से चलने लगे तो कार्य संपादन किया जा सकता है।

साधक को इस बात का सदैव ध्यान रखना चाहिए कि वह स्वयं कोई चमत्कार नहीं करता बल्कि जो कुछ हो रहा है वह साधना के माध्यम से ईश्वरीय शक्ति कर रही है। तात्पर्य यह कि साधक को अपनी साधना पर आत्म विश्वास होना चाहिए किन्तु गर्व नहीं। साधना पर गर्व होने से बड़े-बड़े सन्त और देवता तक पराभव को प्राप्त हुए हैं। हमें इस तथ्य को सदैव स्मरण रखना चाहिए कि संसार में जो कुछ भी हो रहा है या हम जो कुछ भी कर रहे हैं उसका संचालन ईश्वर के ही इशारे पर होता है।

इस प्रकार उस जगन्नियन्ता को स्मरण करने के पश्चात ही विचार करना चाहिए। यदि साधक का चन्द्र स्वर प्रवाहित हो रहा हो और प्रश्न करने वाला नीचे, दाहिने अथवा पीछे से प्रश्न कर रहा हो तो निश्चय जानिए कि उसको कार्य में सफलता नहीं मिलेगी। इसी भांति साधक का यदि सूर्य स्वर प्रवहमान हो और प्रश्नकर्ता ऊपर, सामने या बाईं ओर से प्रश्न कर रहा हो तब भी उसे कार्य में सफलता नहीं मिलेगी। किन्तु यदि प्रश्नकर्ता इसी स्थिति में चन्द्र स्वर के प्रवाह काल में सवाल कर रहा हो तो वह कार्य अवश्य ही पूरा होगा। अतः सवाल करने से पूर्व या सवाल के तत्काल बाद साधक को चाहिए कि वह प्रश्नकर्ता के स्वर की भी जानकारी प्राप्त कर ले। स्वर की ठीक-ठीक जानकारी होने पर ही सही उत्तर दिया

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

जा सकता है, अतः यदि प्रश्नकर्ता अपने स्वर की सही परख न कर सके तो साधक को चाहिए कि वह प्रश्नकर्ता के स्वर का स्वयं परीक्षण कर ले।

आकाश तत्व के उदय काल में किया गया प्रश्न सामान्य अथवा विनोद-युक्त होगा। वायु तत्व में उभरने वाले प्रश्न यात्रा सम्बन्धी होते हैं। अग्नि तत्व में पूछा गया प्रश्न धातु अथवा धन संबंधी होगा। जल तत्व के कार्यकाल में पूछा गया प्रश्न जीव से सम्बन्धी होगा। पृथ्वी तत्व में पूछे गये प्रश्न मूल विषयक होते हैं।

प्रश्नकर्ता को विश्वास दिलाने के लिए तत्व निर्णय के बाद उसके द्वारा प्रश्न पूछने से पहले ही यह बता देना चाहिए कि वह किस प्रकार का प्रश्न करना चाहता है और उसका क्या फल होगा।

गर्भ सम्बन्धी

स्वर का अभ्यासी गर्भ सम्बन्धी प्रश्नों का उत्तर भी अत्यन्त कुशलता से दे सकता है। यदि यह जानकारी प्राप्त करनी हो कि अमुक महिला को गर्भ है अथवा नहीं तो प्रश्नकर्ता के सवाल करने के बाद ही अपने स्वर की जानकारी करनी चाहिए। यदि प्रश्न बन्द स्वर की ओर से किया गया हो तो निश्चित ही गर्भ होगा अथवा नहीं। प्रश्नकाल में यदि अभ्यासी का सूर्य स्वर चलता रहे तो प्रश्नकर्ता को पुत्र, चन्द्र स्वर चलता रहे तो पुत्री पैदा होगी। अगर सुषुम्ना स्वर चलता रहे तो जोड़वे लड़के या लड़कियाँ पैदा होंगी। इस समय आकाश वायु अथवा अग्नि तत्व होने पर इन संतानों का बचना कठिन होता है।

इस प्रकार बच्चों की आयु सम्बन्धी प्रश्नों का उत्तर दिया जा सकता है यदि प्रश्नकर्ता एवं अभ्यासी दोनों के स्वर मिलते हों अर्थात् दोनों के स्वर एक समान हों तो बच्चे चिरायु होंगे। वायु तत्व में गर्भपात होगा और आकाश तत्व के उदय होने पर (सुषुम्ना) गर्भपात अवश्यंभावी है और माँ पर भी खतरा समझना चाहिए।

यदि अभ्यासी का सूर्य स्वर चले तथा प्रश्नकर्ता का चन्द्र स्वर प्रवाहित होता रहे तो जच्चा-बच्चा दोनों का निधन निश्चित है। प्रश्न करते समय यदि पृथ्वी तत्व चलता रहे तो सन्तान चिरायु होगी। जल तत्व के उदय होने पर यदि प्रश्न किया गया हो तो सदाचारी संतान की प्राप्ति होती है। अग्नि तत्व के चलने पर गर्भपात होता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्रश्नकर्ता यदि इस प्रकार प्रश्न करे कि अमुक कार्य होगा या नहीं अथवा उमुक कार्य में सफलता मिलेगी या नहीं तो इस प्रकार के प्रश्नों का उत्तर कार्यशील स्वर-फल के माध्यम से दिया जाता है। यदि प्रश्नकर्ता प्रवाहित स्वर की ओर से प्रश्न कर रहा हो तो इसका विचार फल सन्देहात्मक ही होगा अर्थात् प्रश्नकर्ता का कार्य हो भी सकता है और नहीं भी हो सकता है। साधक को ऐसे प्रश्न का उत्तर ईश्वराधीन बताना चाहिए। यदि प्रश्न काल में ही स्वर परिवर्तित हो जाय ऐसे प्रश्नों का भी स्पष्ट उत्तर नहीं दिया जा सकता।

रोग सम्बन्धी प्रश्न

प्रश्नकर्ता यदि बन्द स्वर की ओर से आकर चलते हुए स्वर की ओर बैठकर प्रश्न करे तो रोगी को आराम होगा। यदि प्रश्नकर्ता और अभ्यासी दोनों का एक ही स्वर चलता रहे तो भी रोगी को लाभ होगा। साथ ही अगर दिन, तिथि, लग्न, नक्षत्र आदि भी स्वर के अनुकूल हों तो रोगी तत्काल ठीक हो जायेगा। अन्यथा उतनी ही देर भी होगी जितनी देर में ये सब अनुकूल होंगे।

अगर प्रश्नकर्ता ऊपर बैठकर या ठहर कर प्रश्न करे तो रोगों के आसार बुरे होंगे। यदि प्रश्नकर्ता चलते हुए स्वर की ओर से आकर बन्द स्वर की ओर आकर प्रश्न करे तो रोगी का बचना मुश्किल समझना चाहिए। यदि प्रश्न करते समय प्रश्नकर्ता के बायें स्वर में जल तत्व अथवा पृथ्वी तत्व प्रवाहित हो रहा हो तो रोगी को शीघ्र ही आराम मिलेगा। प्रश्नकाल में यदि आकाश तत्व अथवा वायुतत्व उदित हो तो रोगी का बचना कठिन समझना चाहिए।

यात्रा सम्बन्धी प्रश्न

यात्रा सम्बन्धी प्रश्न के विचार के सम्बन्ध में हम पहले भी बता चुके हैं कि जो स्वर चलता रहे, उसी पैर को आगे बढ़ाकर यात्रा करनी चाहिए। फिर भी यदि यात्रा-विशेष के लिए प्रश्नकर्ता अभ्यासी से पास जाता है तो उसके लिए निम्न प्रकार से निर्णय लेने का विधान है–

प्रश्न करते समय यदि अभ्यासी एवं प्रश्नकर्ता दोनों का सूर्य स्वर चल रहा हो तो यही समझना चाहिए कि यह यात्रा यथाशीघ्र सानन्द सम्पन्न होगी। यदि दोनों का चन्द्र स्वर चल रहा हो तो यात्री बिलम्ब से घर

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

लौटेगा। यदि दोनों के भिन्न भिन्न स्वर चल रहे हों तो यात्री को लौटने में पर्याप्त देर लगने की संभावना रहती है। प्रश्नकर्ता यदि बन्द स्वर की ओर से आकर चलते हुए स्वर की ओर बैठकर प्रश्न करे तो कठिन से कठिन कार्य के लिए की जानेवाली यात्रा निर्विघ्न सम्पन्न होगी।

यदि ऐसे अवसर पर पृथ्वी तत्व चल रहा हो तो कार्य सिद्धि में और भी सफलता मिलती है! सुषुम्ना स्वर में पूछा गया यात्रा-विचार सम्बन्धी प्रश्न कभी भी सफल नहीं होता। सामने से ठहर कर किये गये प्रश्न का फल मध्यम होता है। अर्थात् ऐसी यात्रा की संभावना मात्र की जा सकती है, कोई निश्चित मत नहीं व्यक्त किया जा सकता।

भविष्य विचार

वर्ष-फल

भारतीय वर्ष चैत्र मास से आरम्भ होता है। अतः चैत्र मास के शुक्ल पक्ष प्रारम्भ होने पर प्रथम दिन साधक को अपने स्वर तथा तत्व का सूक्ष्म रूप से अध्ययन करना चाहिए क्योंकि इसी अध्ययन के माध्यम से पूरे वर्ष फल का ठीक-ठीक विचार किया जा सकता है।

सरकार की स्थिति जाननी हो तो स्वर पर ध्यान दें। यदि आपका चन्द्र स्वर गतिमान हो और उसके साथ पृथ्वी तत्व कार्यशील रहे तो सरकार का पूरा वर्ष अच्छा जायेगा। राजा और प्रजा दोनों शान्ति-पूर्वक रहेंगे। धरती शस्य श्यामला रहेगी, अन्नोत्पादन ठीक होगा, वर्षा अच्छी होगी, लोग सुखी रहेंगे। राजनीतिक गतिविधि भी स्थिर रहेगी, आक्रमण-उत्पात नहीं होंगे तथा दुर्घटनाओं आदि की संभावना नहीं रहेगी।

यदि चन्द्र स्वर के साथ जल तत्व गतिमान हो तो समझना चाहिए कि इस वर्ष कृषि की अच्छी उपज होगी, वर्षा से धरती तृप्त होगी तथा जन जीवन में आनन्द मंगल होगा। चारों ओर शान्ति रहेगी और कहीं अप्रिय वातावरण नहीं उपस्थित होगा। यदि सूर्य स्वर के साथ भी जल अथवा पृथ्वी तत्व उदय रहे तो भी अच्छा ही फल समझना चाहिए। छिट-फुट घटनाओं एवं आपदाओं के बावजूद वर्ष भर अमन-चयन का वातावरण बना रहेगा।

किन्तु यदि उस दिन प्रातःकाल सुषुम्ना स्वर चले तो सरकार के लिए खतरे की घंटी समझनी चाहिए। इस स्वर के फलस्वरूप सरकार का पतन

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अवश्य होगा और नयी सरकार पदारूढ़ होकर रहेगी। यह नयी सरकार भी साल भर में समाप्त हो जायेगी और सर्वोच्च अधिकारी वर्षान्त तक मृत्यु को प्राप्त होगा। प्रकृति भी अनुकूल नहीं रहेगी। अति वृष्टि अथवा अनावृष्टि से सारा देश प्रभावित होगा, पत्थर पड़ेगा, दुर्घटनाएं होंगी और विपन्नावस्था के व्यापक प्रभाव से सर्वत्र अशान्ति एवं हाहाकार मचा रहेगा। मानवीय मूल्यों का अभाव तथा अनैतिकता का एकाधिकार व्याप्त रहेगा।

आकाश तत्त्व के उदय होने से और भीषण अकाल पड़ता है, वर्षा की कमी और सूखे के प्रकोप से प्रजा सदैव दु:खी रहती है। संपूर्ण देश में नाना प्रकार के उत्पात होने लगते हैं। चारे की कमी से पशु दुर्बल हो जाते हैं। दूध का अभाव होने लगता है तथा अनाचार बढ़ जाता है। विदेशी आक्रमणों की पूरी संभावना रहती है।

अग्नि तत्व के उदय होने पर भी अनिष्ट ही होता है। नाना प्रकार के रोगों से आदमी तथा पशु त्रस्त होकर मरने लगने हैं। वायु तत्त्व के उदय होने पर उत्पात की पूरी संभावना रहती है और सूखे के भयावह प्रभाव से सारा देश वीरान सा हो जाता है सरकार द्वारा किये गये अच्छे कार्य भी बुरे फल देने लगते हैं।

मृत्यु ज्ञान

मानस में गोस्वामी तुलसी दास ने कहा है कि–हानि, लाभ, जीवन, मरण, जस, अपजस विधि हाथ। अर्थात् किसी की मृत्यु का समय ज्ञात करना साधारण बात नहीं है। ऐसी भी पौराणिक कथायें मिलती हैं जहाँ मृत्यु का निश्चित समय बताने पर भी व्यक्ति ईश्वर की कृपा से बच जाता है। मानस में स्पष्ट शब्दों में कहा गया है–भावी मेटि सकहिं त्रिपुरारी।

इसके बावजूद स्वर विज्ञान के मर्मज्ञ साधकों ने कुछ नियम तथा सिद्धान्त निश्चित किये हैं जिसके माध्यम से मृत्यु से काफी पहले मृत्यु का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।

किसी व्यक्ति का सूर्य स्वर यदि अनवरत आठ पहर तक चलता रहे तो समझना चाहिए कि उसकी मृत्यु तीन वर्ष के भीतर हो जायेगी। यदि सूर्य स्वर लगातार ६ पहर तक चले तो उस व्यक्ति का जीवन आठ वर्ष शेष मानना चाहिए। बारह पहर तक चलने पर आयु दो वर्ष शेष माननी चाहिए और यदि यह स्वर बिना परिवर्तन के लगातार तीन दिनों तक चले तो वह व्यक्ति एक वर्ष में ही मर जायेगा।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

इसी प्रकार सूर्य स्वर यदि एक मास तक लगातार चलता रहे तो वह व्यक्ति कुछ ही दिनों का मेहमान होगा।

यदि श्वांस नासिका से न चलकर मुख द्वार से प्रवाहित होने लगे तो वह व्यक्ति अधिक से अधिक चार घड़ी तक जीवित रह सकता है।

चन्द्र स्वर बिना परिवर्तित हुए चार दिन अथवा आठ दिन तक चलता रहे तो उस व्यक्ति का जीवन काफी लम्बा समझना चाहिए। स्वर विज्ञान के अनुसार दिन में सूर्य स्वर तथा रात्रि में चन्द्र स्वर अधिक चलने से दीर्घायु प्राप्त होता है। ऐसा व्यक्ति उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर काफी दिनों तक जीवित रहता है। यदि किसी व्यक्ति का रात्रि में चन्द्र स्वर तथा दिन में सूर्य स्वर एक मास तक चलता रहे तो वह व्यक्ति एक वर्ष से अधिक जीवित नहीं रह सकता।

साधक पुस्तक में वर्णित सावधानियों को संयम पूर्वक सविधि पालन करता रहे तो उसकी जीवन यात्रा सदैव सुखमय रहेगी। ऐसा व्यक्ति जीवन में आने वाली बाधाओं को सहर्ष झेलने में समर्थ हो जाता है। क्योंकि जब साधना के द्वारा साधक में विवेक बुद्धि जागृत हो जाती है तब वह संसार की वास्तविकता को समझ जाता है और उसका प्रत्येक कार्य अनासक्त भाव से होने लगता है। साथ ही वह इस संसार में निर्लिप्त भाव से विचरण करने लगता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्वर की शक्ति

इस पुस्तक की भूमिका में मैंने इस बात का संकेत किया है कि मुझे ऐसे अनेक साधु-सन्त एवं ऋषि महात्मा मिले हैं जिनके पावन संपर्क में मुझे कुछ समय तक रहने का सुअवसर प्राप्त हुआ है। मैंने उनकी विलक्षण स्वर साधना की आश्चर्य जनक शक्ति का प्रत्यक्ष दर्शन किया है और उन्हीं की कृपा से मुझे किंचित मात्र ज्ञान प्राप्त हुआ है।

हरिद्वार के पर्वतीय क्षेत्र में एक सन्त के पास जब मैं दर्शनार्थ पहुँचा तो वे अपनी गहन गुफा के बाहर आकर माला जपते हुए खड़े थे। अगवानी के स्वर में उन्होंने मुझे बुलाया। चकित होकर मैंने उनके चरण छुए। वहाँ मैं पन्द्रह दिनों तक रहा और स्वामी जी ने स्वर साधना के तमाम गूढ़ तथ्यों को समझाया। स्वर साधना के द्वारा ही उन्हें मेरे पहुँचने का अनुभव हो गया था और उन्होंने मेरे मन की जिज्ञासा भी जान ली थी और यह भी समझ लिया था कि ईश्वर की कृपा से मुझे उनके द्वारा कुछ ज्ञान प्राप्त करना है। महात्मा जी ने और भी बहुत सी बातें कहीं किन्तु यहाँ उसकी चर्चा अपेक्षित नहीं है। यहाँ मूल ज्ञान को रखना ही हमारा अभीष्ट है। महात्मा जी ने जहाँ स्वरों का ज्ञान और उसकी शक्ति का वर्णन किया वहीं यह भी बताया कि जंगल में वन्य जीव-जन्तु भी स्वर शक्ति का प्रयोग करते हैं।

एक दिन प्रातः काल स्वर के माध्यम से ही पता लगाकर उन्होंने अपनी गुफा से कुछ ही दूरी पर ले जाकर मुझे एक सर्प का दर्शन कराया जो अपने स्वर के माध्यम से किसी अन्य जीव को आकर्षित कर रहा था। उन्होंने बताया कि यह दृश्य यहाँ रोज ही दिखाई पड़ता है। मैंने तुम्हें इसलिए दिखाया है क्योंकि बिना देखे तुम्हें विश्वास नहीं होता। परमात्मा ने हर जीव को अद्भुत शक्ति प्रदान की है। एक छोटी सी चींटी भी किसी महान साधक से कम नहीं जो अपने से अस्सी गुना अधिक वजनी भार लेकर चल सकती है। यह घटना सन् १९४५ के आस-पास की होगी।

संयोग से उसके कई वर्षों के बाद चीनी आक्रमण के दौरान मुझे देश की उत्तरी सीमा पर तैनात भारतीय जवानों के मनोरंजनार्थ यौगिक

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

क्रियाओं का प्रदर्शन करने के लिए माना नामक स्थान पर जाने का अवसर प्राप्त हुआ। यह सन् १९६५ के १४ नवम्बर का दिन था जब कि वहाँ पर्याप्त ठंढ पड़ रही थी। वहाँ का दृश्य बड़ा ही सुहाना था। हरियालियों से लदी पहाड़ियाँ दूर-दूर तक उठती गिरती वनखण्डियों से पटी हुई हरीतिमा के समुद्र सी प्रतीत हो रही थीं।

भ्रमण करने की तीव्र इच्छा को मैं रोक नहीं सका और ब्रिगेडियर से अनुमति लेकर एक ओर निकल गया। कुछ ही दूर जाने पर मैंने स्वर शक्ति का प्रत्यक्ष दर्शन किया तो हरिद्वार की पुरानी घटना का स्मरण हो आया।

मैंने देखा कि कुछ ही दूरी पर एक पतले से उन्नत वृक्ष में अपनी पूँछ लपेटे हुए एक मोटा एवं काफी लम्बा और काला सांप तीव्र गति से श्वांस प्रश्वांस की क्रिया कर रहा है। मुझे समझते देर नहीं लगी यह सर्प अवश्य ही किसी जीव जन्तु को आकर्षित कर रहा है। वहीं ठिठक कर मैंने इधर-उधर देखा। एकाएक उससे कुछ दूरी पर मुझे एक भालू दिखाई पड़ा, जो क्रमशः नीचे और ऊपर आ जा रहा था। ऐसा प्रतीत होता था जैसे वह मन्थर गति से झूला झूल रहा हो। जब सांप श्वांस लेता था उस समय भालू खींजकर नीचे आ जाता, और जब वह सांस छोड़ता तो पुनः ऊपर चला जाता था। मैंने इस लक्ष्य को भी समझ लिया कि वजन में भारी होने के कारण भालू सर्प के आकर्षण में पूरी तरह नहीं आ पा रहा है किन्तु इसी प्रकार कुछ काल तक क्रिया चालू रखने पर सांप उसे खींचकर उदरस्थ कर जाता।

अजगर नामक सर्प तो इस क्रिया के लिए प्रसिद्ध ही है उसके स्वर क्षेत्र में जो भी वस्तु या जीव आ जाय उन्हें उदरस्थ कर जाता है। कहते हैं हाथी तक को अजगर अपनी स्वर शक्ति से खींच लेता है। यद्यपि वह हाथी को निगल नहीं सकता। मीरजापुर के पहाड़ी अंचल में बहुत पहले लवे सड़क पर एक अजगर ने किसी सियार को पूपे चार दिन में निगला था जिसे देखने के लिए दूर-दूर से लोग आ रहे थे।

श्रीमद्भागवत में एक कथा मिलती है। एक बार विश्वामित्र जी अतिथि के रूप में गुरु वशिष्ठ के यहां पधारे। वशिष्ठ जी ने विश्वामित्र का आतिथ्य सत्कार बड़े प्रेम पूर्वक ढंग से राजसी रूप में किया। वशिष्ठ जी की इस अनूठी सेवा से वे बहुत प्रसन्न हुए तथा इतने अल्प समय में

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

इतनी अच्छी व्यवस्था का रहस्य जानना चाहा। इतना सुनकर अत्यन्त विनम्र होकर वशिष्ठ जी ने उनके बड़प्पन की सराहना करते हुए सामने खड़ी नन्दिनी गाय की ओर इशारा करते हुए कहा, इन्हीं की कृपा से आपकी यथासंभव सेवा हो सकी है। विश्वामित्र इतना सुनकर आश्चर्यचकित रह गये। उनके मन में लोभ का जारण हुआ और उन्होने वशिष्ठ से प्रार्थना करते हुए नन्दिनी गाय प्राप्त करने की इच्छा प्रकट की।

वशिष्ठ जी को अतिथि विश्वामित्र की यह मांग अच्छी नहीं लगी। उन्होंने गाय देने से इनकार कर दिया। विश्वामित्र को यह बात अच्छी नहीं लगी। यह एक राजा का अपमान था। अतः विश्वामित्र ने अपनी सेना लेकर वशिष्ठ पर चढ़ाई कर दी और ताकत के बल पर नंदिनी क प्राप्त करना चाहा।

वशिष्ठ जी अपने तपोबल से विश्वामित्र का प्रतिकार कर सकते थे किन्तु नन्दिनी स्वयं कम नहीं थी। वह जिस प्रकार अपने आश्रयदाता का प्रतिपालन करना जानती थी उसी प्रकार उसका अनिष्ट चाहने वाले का विनाश भी कर सकती थी। और वही हुआ भी। नन्दिनी की एक हुंकार से विश्वामित्र की सारी सेना का विनाश हो गया।

यह हुंकार और कुछ नहीं नन्दिनी के स्वर का ही प्रभाव था।

बच्चों को भूगोल में टुण्ड्रा टैगा तथा अन्य बर्फीले स्थानों के बारे में पढ़ाया जाता है कि ये स्थल सदैव बर्फ से ढके रहते हैं। नदियां, झीले और सोते आदि तक शीत के प्रभाव से जम जाते हैं। ऐसे अवसर पर मछलियां भी हिमखण्डों के नीचे दब जाती हैं किन्तु अपने स्वर के प्रभाव से वे बर्फ की मोटी मोटी पर्तों को पिघलाकर श्वांस ग्रहण करती हैं।

क्या कभी आप उस परम पिता परमात्मा के बारे में सोचते हैं कि वह अपने द्वारा पैदा किये गये हर जीव के प्रति कितना ध्यान रखता है। उसने देश काल एवं परिस्थितियों के अनुसार प्रत्येक जीव को इतनी शक्ति प्रदान की है जो विकट परिस्थितियों को भी अपने अनुकूल बना लेता है। चूंकि मछलियां जल में रहती हैं और जल के बिना एक मिनट भी नहीं रह सकतीं अतः परमात्मा ने उन्हें स्वाभाविक स्वर शक्ति प्रदान की है जिसके बल पर वे हिमालय अर्थात् बर्फ के घर में बर्फ की पर्तों के नीचे दबकर भी अपनी स्वर शक्ति से उसे पिघला देती हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

संसार के समस्त प्रकार के जीवों का जीवन स्वर पर आधारित है और सबकी स्वर क्षमता भिन्न भिन्न है। मानव चूंकि ईश्वर की सर्वोत्कृष्ट रचना है अतः बुद्धि विवेक और साधना की विशेष क्षमता भी प्राप्त है जिसके बल पर वह अन्य प्राणियों से आगे निकल जाता है। (मानव शरीर साधना का केन्द्र एवं मुक्ति का द्वार है जिसे पाकर जीव मुक्ति प्राप्त कर सकता है जो अन्य जीवों के लिए दुर्लभ कहा गया है।)

अन्य साधनाओं की अपेक्षा स्वर साधना सहज ग्राह्य और सद्यः फलदायिनी है। स्वर साधना के बल पर मानवी शक्ति से परे भी कार्य किया जा सकता है। साधना में असीम शक्ति भरी है। यह सारी शक्ति चूंकि शरीर से ही प्रकट की जा सकती है अतः शरीर का अत्यन्त ही महत्वपूर्ण स्थान बताया गया है। निरन्तर साधना के द्वारा दीन-हीन एवं निर्बल मानव भी सूर्य के समान तेजस्वी एवं प्रकाशपुञ्ज बन सकता है। अतः यदि दृढ़ निश्चय किया जाय तो कोई भी कार्य किया जा सकता है। सफलता न मिलने का प्रश्न ही नहीं उठता।

आत्मानुभव

इसके प्रमाण में ईश्वर की कृपा से मैं अपने को ही प्रस्तुत करता हूं। आम आदमी की ही भांति मेरा शरीर भी पंचतत्वों से निर्मित है किन्तु स्वर-साधना के बल पर मुझसे जो कुछ हो जाता है, सामान्य प्राणी ही नहीं प्रबुद्ध वर्ग और अच्छे अच्छे पहलवान चकित रह जाते हैं।

बचपन में जब मैंने स्वर्गीय राममूर्ति जी की जीवनी पढ़ी तो मेरे मन में ऐसी कल्पना हिलोरें लेने लगी कि मैं भी राममूर्ति जी की ही भांति कुछ आश्चर्यजनक कार्य करूंगा। किन्तु उस समय मुझे स्वर अथवा शारीरिक शक्ति का कोई अनुभव नहीं था। यह एक उमंग मात्र थी जो रह रह कर मेरे मन को उकसाती थी। विन्ध्याचल की देवी हमारी कुल देवी हैं अतः उनको स्मरण कर अपनी माता जी के चरण छूकर मैं बचपन में ही चमत्कार पूर्ण कार्यों को बिना किसी पूर्व अभ्यास के भारी भीड़ के बीच करके दिखा देता था। कार्य सम्पादन के बाद मुझे अपने कृत्यों पर स्वयं आश्चर्य होता था।

इन कार्यक्रमों में वजनी नाल उठाना, बाल में बांधकर भारी भार उठाना, दांत से कार खींचना, पीछे से बैल गाड़ी को रोक देना, आटाचक्की की चालू मशीन को रोक देना, सीने पर पत्थर तोड़वाना, वर्षाकाल में देर

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

तक पानी में डूबे रहना, बढ़ी हुई गंगा नदी को पार कर जाना या इसी प्रकार के बहुत से कार्य जो भी जी में आता, करके दिखा देता।

दिन रात इसी प्रकार कुछ अनहोनी कर डालने की भावना मेरे मन में उठती और मैं घर छोड़कर चारों ओर घूमता रहता। मुझे ऐसा लगता कि मेरे लिए कोई भी कार्य मुश्किल नहीं है। और चूंकि मुझे कभी किसी कार्य में विफलता नहीं मिली अतः अपनी उमंग को रोकने का सवाल ही नहीं था।

पूर्वांचल के गांवों में अहीरों के व्याहोत्सव में व्याह के दूसरे दिन शारीरिक शक्ति का प्रदर्शन उन दिनों खूब होता था अतः अपने समीपस्थ गांवों की बारात में भी मुझे जाना पड़ता था।

आहार के मामले में भी मैं निरंकुश था। जब जो जी में आता खाने पीने का दावा कर बैठता था। एक बार में मैं बीस किलो दूध, सेर दो सेर घी पी जाता था।

इस यायावरी अवधि में मैंने भारत भ्रमण की भी योजना बनाई। मेरे लिए भोजन आदि की कोई समस्या नहीं थी जहां भी जाता मेरे पीछे भीड़ लग जाती।

इसी दौरान ईश्वर की कृपा से मुझे कुछ महान योगियों और साधु-महात्माओं के भी दर्शन हुए जिनकी संख्या और जिनकी शरण में रहने की अवधि अथवा उनके स्थानों आदि का पता बताना आज मेरे लिए कठिन है। इनमें कुछ ऐसी भी महान विभूतियां हैं जिनके संपर्क में मैं शायद घंटे दो घंटे ही रहा होऊँगा किन्तु उनकी स्मृति आज भी बनी हुई है।

इन्हीं महात्माओं में एक वयोवृद्ध योगी ने अष्टभुजी की एकान्त पहाड़ी पर सर्वप्रथम मुझे स्वर योग के बारे में बताया था। वे स्वयं घंटों तक पद्मासन बैठे साधना किया करते थे। उनके द्वारा बताई गई प्राणायाम विधि से मुझे बहुत लाभ हुआ। दो वर्ष पूरा होते होते मैं तीन मिनट तक कुम्भक करने लगा। अब मुझे इस बात का स्पष्ट अनुभव होने लगा कि प्राणायाम क्रिया से मेरे कार्यक्रम सहज हो गये हैं और अब तक जो कुछ मैं करता था वह विशुद्ध रूप से हठ था।

फिर तो स्वर साधना के प्रति मेरी आस्था गहरी होती गयी। एक दिन जब मैं उत्तर काशी के प्राकृतिक आकर्षण में भूला हुआ था, एक महात्मा

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

ने मेरे पास आकर मुझे गौर से देखा और मुस्कराते हुए कहा, तुम्हारे अन्दर इससे भी अधिक मनोरम दृश्य विद्यमान हैं।

महात्मा जी की बात पर मैंने उतना ध्यान नहीं दिया किन्तु उनके प्रकाशमान रूप की ओर मैं आकर्षित अवश्य हो गया। मेरे निवेदन पर वे मुझे अपनी गुफा तक ले गये, कुछ कन्दमूल का प्रसाद देकर मेरी क्षुधा शान्त की और पूर्व परिचित की भांति बातें करने लगे। उन्होंने समझाते हुए कहा कि जो कुछ तुम कर रहे हो वह पूर्व जन्म के पुण्य का प्रतिफल है किन्तु यदि तुम साधना करो तो बहुत कुछ कर सकते हो।

मैंने जब पूर्व सन्त द्वारा बताई गयी प्राणायाम विधि को करते रहने की बात कही तो वे पुनः हंस पड़े। उन्होंने कहा, सामान्य रूप से प्राणायाम करने मात्र से तुम्हारा मार्ग प्रशस्त नहीं हो सकता। तुम्हें तो साधना में डूब जाना होगा। बड़े काम करने के लिए बड़ी साधना भी होनी चाहिए।

उन्होंने एक पखवारे तक अपने चरणों में रखकर मुझे स्वर योग का प्रयोगात्मक ज्ञान कराया और उसके रहस्यों को समझाते हुए कहा, आत्म-कल्याण के साथ ही इस विद्या का ज्ञानकर प्राणिमात्र का कल्याण करना। तुम इस साधना के बल पर जहाँ तक पहुँचोगे उसे मैं साफ देख रहा हूँ।

आज उक्त महात्मा से बिछड़े तीन दशक बीत चुके हैं किन्तु मुझे लगता है कि अभी कल की बात है। उनके दर्शन के पहले मैं यह नहीं जानता था कि आदमी और उसमें भी बूढ़ा कभी इतना तेजवान हो सकता है। निःसन्देह वे महान स्वर साधक थे।

उनकी दिव्य वाणी एवं भव्य आचरण का मेरे जीवन पर सर्वाधिक प्रभाव पड़ा। तभी से मैंने अपनी सच्ची साधना शुरू की और इसके प्रदर्शन का लक्ष्य जनकल्याण बनाया। इसके पूर्व तीन वर्षों में जो कुछ भी मिला था, उससे कई गुना अधिक मैंने केवल एक वर्ष में प्राप्त कर लिया। स्वर योग की सच्ची शक्ति को अब मैं पहचान सका था और मेरे सारे कार्यक्रम सहज से हो गये थे। गले में फांसी लगाकर चार-चार कारों को रोकना मेरे लिए बच्चों का खेल जैसा लगता था। सड़क पीटनेवाला रोलर जमीन में सोकर अपने ऊपर से वैसे ही पास कराने लगा जैसे कोई मन भर का बोझ अपने ऊपर रख रहा हो।

अब मैं नये सिरे से सारे देश में घूम घूमकर इस पवित्र भावना से अपने कार्यक्रमों का प्रदर्शन करने लगा ताकि भारत की इस प्राचीन एवं लुप्तप्राय

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

विद्या से सभी लोग लाभान्वित हों। इस बीच देश के प्रबुद्ध विद्वान, राजनीतिज्ञ, अधिकारी, व्यापारी आदि मेरे बारे में परिचित हो गये थे और अखबारों में मेरे समाचार एवं चित्र देखकर मुझसे मिलने के लिए उत्सुक होने लगे।

प्रख्यात् विद्वान् डाक्टर संपूर्णानन्द उन दिनों राजस्थान के गवर्नर पद आसीन थे, उन्होंने पत्र भेजकर मुझे अपने पास बुलाया और अपने पास महीनों रखकर मेरे कार्यक्रमों का अनेक स्थानों पर प्रदर्शन कराया। उनके निर्देश पर मुझे अन्य प्रदेशों में भी सम्मानपूर्वक जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

भारतीय संस्कृति एवं कला के अनन्य उपासक श्रद्धेय सम्पूर्णानन्द द्वारा मुझे अपार स्नेह एवं सम्मान प्राप्त हुआ जिसका वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता। चोटी के नेताओं एवं डाक्टरों के बीच जब मैंने नाड़ी की गति रोक दी तो संपूर्णानन्द जी भावविह्वल हो उठे। कार्यक्रय के अन्त में उन्होंने स्वयं उठकर मुझे माला पिन्हाई और आधे घंटे तक धाराप्रवाह बोलते रहे। निःसन्देह ~~वे उद्भट विद्वान थे~~।

प्रधान मंत्री के पद पर सुशोभित सात्विकता की प्रतिमूर्ति स्वर्गीय लालबहादुर शास्त्री ने मुझे दिल्ली बुलवाकर मेरा कार्यक्रम देखना चाहा। सारी व्यवस्था के बाद जब मैं योग क्रिया का प्रदर्शन करने के लिए के आगे खड़ा हुआ तो शास्त्री जी की आँखें भर आईं। वे अपने आसन से उठकर मेरे पास आये और संयत स्वर में कहा, मैं जानता हूं कि तुम भारी से भारी कार्यकर सकते हो किन्तु यह मेरी कमजोरी है कि मैं ऐसा खतरनाक प्रदर्शन अपनी आँखों के सामने नहीं देख सकता। अतः यह कार्यक्रम तुम लघु रूप में हमें दिखा दो।

बिना किसी प्रतिवाद के मैंने उनके आदेश का पालन किया। कार्यक्रम के बाद वे मुझे अपने साथ लेकर अपने आवास पर गये। शाम को भोजन के बाद उन्होंने विनोद में कहा, जानते हो मैंने तुम्हें खतरनाक कार्यक्रम क्यों नहीं करने दिया? तुम मीरजापुरी हो और मेरा वहीं ननिहाल है। इसी मोह के कारण तुम्हारी प्रतिभा जानकर भी मैंने वैसा नहीं करने दिया।

आगे उन्होंने पुनः कहा, रामायण की कथा तो जानते ही हो, यह एक ऐसा मोह है जिससे सीताजी की माता, जनक जी की पत्नी तक नहीं बच

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

सकीं। राम जब धनुष तोड़ने के लिए उद्यत हुए तो उन्हें सहसा विश्वास नहीं हुआ, जब कि राम के छूते ही वह धनुष खण्ड खण्ड हो गया।

डॉ० सम्पूर्णानन्द, लालबहादुर शास्त्री तथा ऐसे ही हजारों लोग इन उपलब्धियों को देखकर चकित होते रहे हैं। (आज इस पुस्तक के माध्यम से मैं स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि मैंने जो कुछ किया है वह स्वर साधना एवं महान विभूतियों की अहैतुकी कृपा का प्रतिफल है।)

उक्त कृपालु एवं महान साधक महात्मा द्वारा बताये गये रास्ते पर चलकर मुझे इतनी शक्ति प्राप्त हुयी कि सूर्य स्वर द्वारा भार बोझिल ट्रकों को सीने के ऊपर से पास करा देता हूँ तो मुझे कुछ भी आभास नहीं होता। जैसे मजबूत ट्यूब-टायर में हवा भरकर ट्रकों पर भारी से भारी सामान लादने पर भी कोई परेशानी नहीं होती उसी प्रकार साधना द्वारा शरीर को मजबूत बनाकर कुम्भक के माध्यम से हवा भर लेने से उस पर बाहरी शक्तियों का कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

दो गाड़ियों के बीच बैठकर उन्हें पांव से रोक देना, हाथी के साथ रस्साकशी करना, सीने पर रोलर तथा पत्थर की चट्टानों को घन द्वारा तोड़वाना, रेलवे इंजन को रोक देना तथा समाधि आदि की सिद्धि स्वर साधना के माध्यम से की जा सकती है।

हृदय स्तंभन

हृदय स्तंभन एक कठिन क्रिया है। स्वर का पर्याप्त अभ्यास होने पर हृदय स्तंभन क्रिया का प्रयास करना चाहिए। सामान्य हठयोगी के लिए यह क्रिया वर्जित है। हृदय की गति को रोकना। इसके लिये चन्द्र स्वर का प्रयोग किया जाता है। मन को एकाग्र करके निश्चयात्मक बुद्धि से चन्द्र स्वर द्वारा कुम्भक कर हृदय को रुकने का आदेश देते जायें। इस क्रिया के निरन्तर अभ्यास से कुछ दिनों बाद हृदय स्तंभित होने लगता है।

लाभ

जन्म काल से लेकर जीवन पर्यन्त हृदय को कभी भी विश्राम नहीं मिलता। असंतुलित आहार-विहार, मानसिक चिन्ताओं एवं अन्य तमाम घटनाओं का हृदय पर प्रभाव पड़ने से उसकी गति में विकृति आ जाने से नाना प्रकार के रोगों का जन्म होता है। यही कारण है कि—

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

संप्रति संपूर्ण संसार में हृदय रोग बढ़ता जा रहा है। इसीलिए जब वह थक हारकर अपना कार्य बन्द कर देता है तब प्राणी की असमय ही मृत्यु हो जाती है।

हृदय स्तम्भन क्रिया से कुछ क्षण के लिए हृदय को विश्राम मिल जाता है जिससे दीर्घ जीवन प्राप्त होता है तथा मनोबल की वृद्धि होती है।

वैसे आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार तीन मिनट तक हृदय गति रुक जाने पर प्राणी मृत घोषित कर दिया जाता है किन्तु योग साधना में ऐसी कोई बाध्यता नहं है। विज्ञान हृदय परिवर्तन में सफल नहीं हो पाता किन्तु साधक के लिए वह भी संभव है। परकाय प्रवेश विद्या से साधक अपना प्राण दूसरे शरीर में डालकर शरीर परिवर्तन तक कर सकता है।

हमारे यहाँ अनेक लोककथाएं प्रचलित हैं जिससे सिद्ध होता है कि परकाय प्रवेश विद्या से न केवल योगी अथवा साधक परिचित था बल्कि जन जीवन भी उसकी उपलब्धियों को जानता मानता रहा है। आदि शंकर के बारे में कहा जाता है कि कुछ दिनों तक उन्होंने भी अपने प्राण को अन्य शरीर में प्रविष्ट कर सांसारिक ज्ञान प्राप्त किया था जिसकी संक्षिप्त कथा आगे दी गयी है।

हृदय स्तंभन क्रिया से योगी अपनी हृदय गति रोककर सैकड़ों वर्ष तक युवा की भांति जीवन व्यतीत करते थे।

सीने पर भार वहन करना

सीने पर थोड़ा सा भार भी असह्य हो जाता है। गाढ़ी नींद में छोटा बच्चा भी यदि सीने पर हाथ-पाँव फेंक देता है तो आंख खुल जाती है। थोड़ा भार भी सीने पर भारी लगता है। इसलिए सीने पर हाथ रखकर सोना वर्जित है। इससे सीने की धड़कन एवं फेफड़े आदि की कार्य-प्रणाली में बाधा पड़ती है। इस व्यवधान के कारण सीने पर हाथ रखकर सोने वालों को खराब सपने दिखाई देते हैं।

सीने पर झटके एवं धक्के से बहुधा व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। एक संगीतज्ञ किसी कार्यक्रम में अलाप देकर खाली ही हुआ था कि किसी प्रशंसक ने उसके सीने पर थपकी देकर उसकी तारीफ की और इसी मामूली झटके से संगीतज्ञ समाप्त हो गया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

किन्तु स्वर साधना के बल पर उसी नाजुक सीने पर भार बोझिल ट्रक तथा और भी वजनी भार वहन किया जा सकता है। इसके लिए समतल भूमि पर लेटकर सूर्य स्वर द्वारा अन्तःकुम्भक साधना चाहिए और उसके बाद तीव्र मनोबल द्वारा सीने में प्राण शक्ति भरकर ऐसा दृढ़ संकल्प पूर्वक भावना बनानी चाहिए कि हमारा यह भाग वज्र से भी कठोर हो गया है अतः अब इसपर बाह्य आघात का कोई प्रभाव नहीं पड़ सकता।

इस क्रिया से वह स्थान इतना मजबूत हो जाता है कि उसपर किसी भी बाह्य क्रिया का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। ट्रक आदि ही नहीं ऐसे समय में कोई हथियार भी उसे काटने पीटने में समर्थ नहीं हो सकेगा।

इस क्रिया से शरीर के किसी भी अंग को अथवा संपूर्ण शरीर को एक साथ मजबूत बनाया जा सकता है। इस शक्ति पर अविश्वास करने वालों को वाष्प की उस प्रचण्ड शक्ति का अनुभव करना चाहिए जो वायु का ही एक रूप है, जिसके बल पर अनेक प्रकार के शक्तिशाली इन्जन चलाये जाते हैं। वैज्ञानिकों ने गैस को संचित कर उससे पर्याप्त शक्ति प्राप्त की है। अतः स्वर की शक्ति पर भी भरोसा करना चाहिए। ऐसा विश्वास जाग्रत हुए बिना इस क्षेत्र में सफलता नहीं मिल सकती।

स्वर शक्ति की उपलब्धियों के लिए आत्मविश्वास एवं मनोबल की अपेक्षा रहती है।

रेल इंजन रोकना

रेल इंजन अन्य तमाम इंजनों से शक्तिशाली और अत्यन्त भारयुक्त होता है जिसके चलने से धरती दलकने लगती है। अगर इसे पटरी से उतार कर जमीन पर रख दिया जाय तो सैकड़ों आदमी उसे हिला भी नहीं सकते। किन्तु स्वर साधना के बल पर ऐसे इंजन को भी रोका जा सकता है।

इसके लिए भी उपरोक्त विधि का पालन करना चाहिए। शक्ति सम्बन्धी प्रत्येक कार्य के लिए सूर्य स्वर में कुम्भक करना अनिवार्य होता है। क्योंकि सूर्य स्वर से, जैसा कि हमने ऊपर कहा है, शरीर में शक्ति तथा तेजस्विता का संचार होता है। स्वर क्रिया एक ऐसी विलक्षण क्रिया है जिसको साधने से मन काफी हद तक सध जाता है और कहते भी हैं—मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

हाथी के साथ रस्सा-कशी

हमारी धार्मिक परम्परा के अनुसार दसो दिशाओं में खड़े होकर हाथी इस पृथ्वी को सम्भाले हुए हैं पशुओं में हाथी सर्वाधिक बली माना जाता है। वजन, आकार और शक्ति के अनुसार उसकी कार्य क्षमता भी कम नहीं होती। युद्धों में, शिकारों में, बारातों में तथा दुर्गम यात्राओं में हाथी का उपयोग निरापद माना गया है। सुरक्षा एवं मर्यादा की दृष्टि से राजे-महाराजे हाथी पर सवारी किया करते थे। जंगलों में जहाँ ट्रकें आदि नहीं पहुंच सकतें, केरानों का जाना जहां असंभव है, मोटे मोटे विशाल लकड़ी के कुन्दे ढोने का कार्य हाथी ही करते हैं। सामान्य प्राणी हाथी को पाल नहीं सकता। हाथी को उठाना संभव नहीं है। इसलिए वह जिस स्थान पर मरता है वहीं गड्ढा खोद के दफना दिया जाता है। ऐसे शक्तिशाली एवं विशाल हाथी के साथ एक अदने आदमी द्वारा रस्सा-कशी कराने की बात उपहास ही है किन्तु स्वर साधना कर वही आदमी हाथी को पराजित कर देता है।

इसमें भी सूर्य स्वर द्वारा कुम्भक करने के साथ ही यह विचार स्थिर करना चाहिए कि अब मैं अंगद के पांव की तरह ही हाथी के विरुद्ध धरती पर जम गया हूँ। अतः लाख प्रयत्न करने के बाद भी हाथी मुझे नहीं खींच पायेगा। यह विचार इतना स्थिर हो जाना चाहिये कि उस समय किसी प्रकार के अन्य विचार मन में न आ सकें।

जब मैंने २०० हार्सपावर चालित जेट नौका रोक दी

हिमालय की उन्नत एवरेस्ट चोटी का द्वितीय विजेता एडमण्ड हिलारी ने सन् १९७७ में समुद्र से आकाश तक की यात्रा का अभियान आरंभ कर विशेष इंजीनियरों एवं कारीगरों की मदद से निर्मित अपनी २०० हार्सपावर की मजबूत एवं तीव्रगामी जेट नौका से बंगाल की खाड़ी से हिमालय के उस शिखर पर पहुंने के लिए निकल पड़ा था जिसे गोमुख करते हैं। यह भारत का वह महत्वपूर्ण तीर्थ स्थल एव श्रद्धा का केन्द्र स्थल है जहां से पाप नाशिनी गंगा निकल कर पूरे भारत को आलोकित करती हैं।

यद्यपि उसकी यह यात्रा पूरित नहं मानी जायेगी क्योंकि वह अपनी नौका लेकर उस ऊँचाई पर नहं पहुंच सका जहाँ से गंगा विभिन्न स्रोतों के माध्यम से नीचे उतरती हैं, किन्तु उसकी यात्रा संसार के लिए महत्वपूर्ण यात्रा मानी जायेगी जिसका पूरा वृतान्त उसने अपनी प्रकाशित पुस्तक में

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

दिया है। यह ग्रंथ आधुनिक भारत के गंगा तटीय क्षेत्रों की व्यापक झांकी प्रस्तुत करता है। इस ग्रंथ में उन क्षेत्रों का ऐतिहासिक, धार्मिक एवं सामाजिक सर्वेक्षण है जिससे उसके श्रम, उसकी क्षमता एवं अध्ययनप्रियता का पता चलता है।

पाठकों को स्मरण होगा कि उन दिनों समाचार पत्रों में हिलारी की यात्रा के सचित्र समाचार बड़ी रोचकता से छपते थे और सारे देश की दृष्टि उस पर लगी हुई थी।

वह अपनी यात्रा के दौरान महत्वपूर्ण स्थलों पर तब तक रुका रहता था जब तक कि वहां की पूरी जानकारी नहीं मिल जाती थी। वाराणसी में तीन दिनों तक ठहरने के बाद जब वह मीरजापुर के लिए रवाना हुआ, स्थानीय अधिकारियों ने उससे परिचय कराने के लिए मुझे भी आमंत्रित किया।

परिचय के दौरान जब उसे मालूम हुआ कि मैं हठयोग के द्वारा रेल इंजन रोक देता हूं, उसने मुझे अपने बोट पर बैठाया और तीव्र गति एवं शक्ति दिखाने के लिए उसे स्टार्ट कर दिया, स्टार्ट करने से नौका जैसे पानी से ऊपर उड़ रही हो, इतनी तीव्रता की कल्पना भी नहीं की जा सकती। कुछ ही मिनटों में कई मील का चक्कर लगाकर पुनः नौका को वापस लाकर खड़ी कर दी। मैंने देखा कि समूची गंगा का जल समुद्र की लहरों की तरह डोल रहा था।

हिलारी ने मुस्कराते हुए कहा, क्या मेरी नौका आप रोक सकते हैं? मुझे भीतर ही भीतर एक बात मथने लगी थी यह आदमी गंगा और भारत दोनों का अनादर कर रहा है। मैंने छूटते ही कहा, ऐसी कौन सी बात है। भारत योगियों का देश है, यहां वर्षा और धूप तक को रोकने वाले लोग हैं, इस नौका में क्या दम है।

किन्तु हिलारी को विश्वास नहीं हो रहा था। बहरहाल उसकी जेट नौका रोकने का समय निर्धारित हो गया और गंगा तट पर हजारों दर्शक जमा हो गये। यह प्रातःकाल का लुभावना समय था। सूर्य अपनी अरुणिम आभा से गंगा की लहरों से खेल रहा था। मीरजापुर के जिलाधिकारी श्री प्यारेमोहन अग्रवाल, मीरजापुर के अनेक प्रतिष्ठित लोग तथा अन्य अधिकारी गण हिलारी सहित गंगा तट पर खड़े उस जीप की प्रतीक्षा कर रहे थे जो मुझे लेने के लिए मेरे घर भेजी गयी थी।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

मेरे पहुंचते ही लोग उत्सुक हो उठे। एक मोटे नायमोन के रस्से में जेट नौका बांधी गयी और तीर पर मोटे-मोटे कई लोहे के राड लगाकर ठोकर बनाया गया। मैंने सूर्य को प्रणाम कर गंगा जल का आचमन किया और संयत होकर सूर्य स्वर द्वारा कुम्भक करने के साथ ही रस्से को कमर से बांधकर हिलारी से नौका चलाने का निर्देश दिया।

नौका स्टार्ट हो, इससे पहले ही मैंने तीव्र मनोबल से अपनी कमर एवं पांवों को वज्रवत बना लिया था। फिर क्या था, नौका के सारे इंजन फुल-पावर में शोर कर उठे, नौका अपने स्वभाव के अनुसार उछली और रस्से तथा उसके तनाव तक की दूरी पूरी करने के बाद वह कुछ पीछे चली आई। इंजन के जोर से वह बार-बार आगे बढ़ती और थक कर पुनः पीछे चली आती। यह क्रम कुछ देर तक चलते रहने के साथ ही दर्शकों की खुशी एवं तालियों की गड़गड़ाहट से तट गूंज उठा। हमारे अधिकारियों ने मेरा बड़ा सम्मान किया क्योंकि उनको पूरा-पूरा विश्वास नहीं था। हिलारी ने भी मुझसे हाथ मिलाया और भारतीय हठ योग की शक्ति की सराहना की।

अपनी पुस्तक में भी उसने इसकी चर्चा की है।

卐

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

साधना में शक्ति है

स्वर साधना की आश्चर्यजनक उपलब्धियों के प्रति उसके चमत्कार पूर्ण परिणाम देखकर भी सहसा लोग विश्वास नहीं करते। मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि इस साधना से शारीरिक शक्ति मानसिक उन्नयन एवं अनिर्वचनीय आध्यात्मिक सुख प्राप्त किया जा सकता है। किन्तु खेद की बात है कि लोग आज भी इसे जादू टोना ही मानते हैं। संपन्न लोग इसे मनोरंजन का साधन समझते हैं। इसीलिए योगियों के प्रति उनके मन में कोई श्रद्धा नहीं होती।

धन के मद में लोग शरीर की स्वाभाविक मांगों तक का ध्यान नहीं रखते और उनकी आंख तब खुलती है जब वे अपना सब कुछ खो चुके होते हैं। इस पुस्तक में मैंने इस बात की अनेक बार चर्चा की है कि उत्तम स्वास्थ्य के बिना जीवन नरक के समान हो जाता है। सब कुछ प्राप्त करने के बाद भी यदि स्वास्थ्य ठीक नहीं रहा तो उससे कुछ भी लाभ नहीं। वे गरीब बल्कि अच्छे हैं जो आधा पेट खाकर भी चैन की नींद सोते हैं।

सच कहा जाय तो इसी पुनीत भावना से मैंने अपनी साधनाओं का प्रदर्शन आरम्भ किया था। आज भी मेरी हार्दिक इच्छा है कि भारत का हर प्राणी स्वर साधना एवं योगाभ्यास के माध्यम से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर अपने परिवार और राष्ट्र की सेवा करता हुआ देश की उस गरिमा की पुनः स्थापना करे जो हमारे यहाँ वैदिक काल से चली आ रही थी।

शास्त्रों-पुराणों में कलिकाल की पतनावस्था का पर्याप्त वर्णन मिलता है किन्तु इसके बावजूद क्या कारण है कि कुछ लोग पुरातन परम्परा के मिल जाते हैं। शक्तिशाली, बुद्धिमान, दीर्घजीवी आदि अनेक गुणों से संपन्न व्यक्तियों की कमी अवश्य है किन्तु उनका पूरी तरह सफाया नहीं हो गया है।

बंगाल के महान सन्त लोकनाथ ब्रह्मचारी ने १३६ वर्ष की उम्र में (सन् १४४८ में) शरीर त्याग किया था। आन्ध्र प्रदेश के निवासी प्रख्यात

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

सन्त तैलग स्वामी ने ७८ वर्ष की आयु में संन्यास लिया, ८८ वर्ष की उम्र में भी इनमें बुढ़ाई के कोई लक्षण नहीं थे। आपने २८० वर्ष की आयु में काशी में प्राण त्याग किया था। हिमालय तथा विन्ध्य पहाड़ियों पर आज भी अनेक योगी साधना के बल पर सैकड़ों वर्ष से जीवित हैं जिनका मैंने स्वयं दर्शन किया है।

जन-जीवन से सर्वाधिक परिचित देवरिया के प्रख्यात संत देवरहवा बाबा की उम्र कम नहीं है किन्तु वे आज भी पूर्ण स्वस्थ हैं। कुछ लोग उन्हें ३०० वर्ष का तो कुछ लोग २०० वर्ष का बताते हैं। किन्तु इसमें कोई सन्देह नहीं है कि वे सौ वर्ष से काफी अधिक उम्र के हैं और पूरी तरह स्वस्थ एवं प्रसन्न हैं।

अतः इसमें भी कोई सन्देह नहीं है कि यदि संयमपूर्वक रहकर साधना का सहारा लिया जाय तो दीर्घ जीवन प्राप्त किया जा सकता है।

इसी पवित्र भावना से अपने श्रद्धेय गुरुजनों एवं सन्तों की प्रेरणा से मैं विगत चार दशकों से देश विदेश के कोने में जाकर यौगिक क्रियाओं का प्रदर्शन करता आ रहा हूं ताकि इस साधना पद्धति की अहमियत को लोग समझें। सामाजिक एवं युग की विकृतियों के घेरे को तोड़कर लोग इस तथ्य को समझे कि यह मानव शरीर फूल की पांखुड़ी मात्र नहीं जिसे मामूली ताप झुलसा दें। यह शरीर पत्थर से भी अधिक कठोर और तमाम आघातों को सहन कर सकता है।

जैसा कि हमने इस पुस्तक की भूमिका में कहा है, हमारे महान ऋषियों-योगाचार्यों ने सात्विकता से जीवन व्यतीत कर साधना के बल पर पर्याप्त शक्ति अर्जित की। प्राचीन काल में सामान्य प्राणी जब पशु-पक्षियों को मारकर उनके मांस से अपना पेट भरता था, हमारे योगी उनके हाव भाव का अध्ययन कर आसनों को जन्म दे रहे थे।

प्रकृति के निकट रहकर उसमें घुलमिल जाने के ही कारण जंगली पशु सर्वदा स्वस्थ एवं स्फूर्त रहते हैं। उन्हें रुग्ण नहीं देखा जाता किन्तु आदमी, जिसने अपने लिए तमाम सुख-साधन एकत्र कर लिए हैं वह दवाओं के बल पर जीवित रहता है।

रवीन्द्र बाबू की एक उक्ति का बरबस स्मरण हो आता है। उन्होंने लिखा है–जब वर्षा होती है, हम छतरी लगा लेते हैं, धूप होते ही हम छाया

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

में चले जाते हैं, हवा चलते ही हम अपने दरवाजे खिड़कियां बन्द कर लेते हैं। इस प्रकार प्रकृति से सर्वदा दूर भागते रहते हैं फिर हम स्वस्थ कैसे रह सकते हैं।

प्रकृति और धरती के इस तथ्य को जिसने भी समझ लिया है वही इस धरती पर जीने का अधिकारी है। महात्मा गांधी ने इस तथ्य को समझा था। वे सदैव मिट्टी के निकट रहे और अपने प्रियजनों तक की चिकित्सा में प्रकृति से सहयोग लिया करते थे।

स्वर अथवा योग साधना की पहली शर्त है कि साधक धरती के निकट आये। वह उस प्रकृति को समझे जिसने इस मनोरम संसार की रचना की है। जिसके जन्म-विकास और विनाश तीनों रूपों में कोई भेद नहीं है।

इस प्रकृति के विरुद्ध हम जितना ही सुख की आशा रखेंगे हमें उतना ही दुःख भोगना पड़ेगा। शीत-ताप नियंत्रित कक्ष में रहनेवालों को पता नहीं है कि यह शरीर स्वयं शीत-ताप नियंत्रित है। आवश्यकता पड़ने पर प्रकृति इसे सब कुछ सहने लायक बना देती है। इसके विपरीत यदि हम इसे विशेष आराम देने का प्रयास करेंगे तो यह अपना स्वाभाविक गुण खो बैठेगा, क्योंकि शरीर अभ्यासों का दास है।

इसीलिए हमारे योगियों ने अभ्यास को महत्व दिया है। गीता में भगवान कृष्ण ने अर्जुन को साधना में सफलता की कुंजी के रूप में अभ्यास को ही बताया है—अभ्यास योगेन कोन्तेय——। आदि आदि। अन्य धर्म-ग्रंथों में भी अभ्यास की महिमा का एक स्वर से गुणगान है।

सन्त कवियों ने भी उसी अभ्यास की चर्चा की है——

करत करत अभ्यास ते जड़मति होत सुजान।

किसी पाठ को बार बार दोहराना ही अभ्यास है। यदि आपको धूप मे कष्ट होता है तो छाया में मत भागिये बल्कि प्रतिदिन कुछ समय बढ़ाकर धूप का सेवन करें। एक दिन वह आयेगा जब आप कड़ी से कड़ी धूप सहन करने लगेंगे। शीत में भी इसी प्रकार निरन्तर अभ्यास करना चाहिए।

योगी और साधक भी तो यही करता है। स्वर योग भी साधना के बल पर साधा जा सकता है। मेरा अपना स्वयं का अनुभव भी यही है और मेरे निर्देशन में सैकड़ों व्यक्तियों ने अभ्यास के प्रति ऐसा ही अनुभव किया है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

मुझे जहां तक स्मरण है कि विना किसी अभ्यास के एक बार मैंने तीन मिनट तक श्वांस को रोक रखा था किन्तु यह प्राणायाम नहीं था। क्योंकि उन दिनों प्राणायाम की हमें कोई जानकारी नहीं थी। फिर पूरक, कुम्भक और रेचक की विधि को मैं क्या जानता। उन दिनों मैं मात्र इतना जानता था कि श्वांस को देर तक रोकने से शक्ति बढ़ती है।

इसी शक्ति वढ़ने के लोभ से मैं पानी में डुबकी लगाकर, रास्ते में नाक दवाकर या सोते-वैठते श्वांस रोकने का प्रयास करता। किन्तु प्राणायाम की सही जानकारी मिलने के वाद मुझे लगा कि साधना के लिए निर्दिष्ट मार्ग से चलना आवश्यक है। यदि विधि-विधान से स्वर साधना का सुअवसर न प्राप्त हुआ होता तो मैं आज जहां हूं वहां तक पहुंचना संभव नहीं था।

हमारे प्राचीन धर्मग्रंथों में एवं इतिहास में अनेक वीरों का वर्णन मिलता है। महाभारत कालीन वीरों को ही देखिए—दुःशासन की भुजाओं में साठ हजार हाथियों का वल था। भीम की शारीरिक ताकत अपार थी, अर्जुन का युद्ध में कोई जोड़ा नहीं था। इस काल के वीरों की शक्ति क्षमता की महाभारत में पर्याप्त चर्चा मिलती हैं। उस काल के भी अनेक वीरों ने उपासना एवं साधना के वल पर शक्ति अर्जित की थी।

महाभारत काल से भी पहले त्रेतायुग में शक्ति के साधकों की कमी नहीं थी। रावण इतना ताकतवर था कि उसके चलने से पृथ्वी हिलती थी। उसने युद्ध क्षेत्र में भगवान राम तक के छक्के छुड़ा दिय। रावण ने अपनी साधना के वल पर भगवान शकर तक को प्रसन्न कर उससे वरदान प्राप्त किया और देवताओं आदि को अपने अधिकार में कर लिया। किन्तु चूंकि उसने अपनी शक्ति का प्रयोग अनुचित ढंग से किया इसलिए शीघ्र ही उसे पराभव का मुंह देखना पड़ा।

साधना द्वारा प्राप्त शक्ति का प्रयोग आत्म निर्माण और ब्रह्म दर्शन के लिए प्राणिमात्र के कल्याण के लिए किया गया तभी वह फलीभूत होती है किन्तु यदि उसका उपयोग कामनाओं की सिद्धि के लिए किया गया तो इसका परिणाम अच्छा नहीं होता।

इसीलिए साधक को सदैव सात्विक प्रवृत्ति एवं आत्मशुद्धि का उपदेश दिया गया है ताकि सिद्धावस्था में वह निरकुश न हो जाय। कुम्भक की साधना जब परिपक्वावस्था को प्राप्त करती है तो साधक को वाक् शक्ति की

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्राप्ति हो जाती है। उसे दिव्य श्रवण एवं दिव्य दर्शन की अनुभूति होती है। ऐसे समय में यदि उसकी बुद्धि सात्विक न रहे और वह निरंकुश हो जाय तो इसका परिणाम कभी-कभी भयावह हो जाता है।

तांत्रिकों में यह दुर्गुण अधिक पाया जाता है। तामसी आचरण होने के नाते बहुधा वे अपनी उपलब्धि का नाजायज लाभ उठाने लगते हैं जिससे उनकी साधना खण्डित होकर रह जाती है। इसीलिए योग साधक को हमेशा सतर्क रहना चाहिए। साधना की उपलब्धि का सदुपयोग करने के लिए साधक को सदा तत्पर रहना चाहिए। इस बात को कभी भी नहीं भूलना चाहिए कि हमारी मंजिल मुक्ति है, सांसारिक सुख-वैभव की उपलब्धि नहीं। इस शक्ति का उपयोग जिसने भी कामनाओं की तृप्ति के लिए करना चाहा, वह आगे नहीं जा सका।

तपश्चर्या में तपस्वी को प्रलोभनों से बचने के लिए सदैव आगाह किया गया है। अप्सराओं आदि के प्रलोभनों से बचने वाले तपस्वी ही अपने चरम लक्ष्य को प्राप्त कर सके हैं। साधक का यह परम कर्तव्य होता है कि वह अपनी उपलब्धियों की न तो अकारण चर्चा करे और न ही उसका कभी दुरुपयोग ही होने दें।

इस संदर्भ में मैं अपना ही एक उदाहरण प्रस्तुत करता हूँ। मीरजापुर में एडमण्ड हिलारी की जब मैंने जेट नौका रोक दी तो वह बहुत प्रभावित हुआ और यह मानकर—मैं सिद्ध महात्मा हूँ, उसने काफी देर बाद अपने यात्रा-अभियान में सफलता के लिए मुझसे आशीर्वाद मांगा।

कुछ क्षण मौन रहकर मैंने अपने स्वर को देखा और विचार किया। उसकी भावना में मुझे वह विनम्रता नहीं मिली जो एक याचक में होनी चाहिए। फिर मुझे ऐसा लगा कि यह व्यक्ति भारत की पुनीत नदी गंगा की सागर से हिमालय तक यात्रा करने नहीं बल्कि उस पर बिजय प्राप्त करने की भावना से निकल पड़ा है। वह हमारी संस्कृति और परम्पराओं से पूरी तरह अपरिचित है। जिस देवसरि से हमारी तमाम सांस्कृतिक एवं धार्मिक भाव-नायें एवं आस्थाएं जुड़ी हुई हैं, यह उन सबको रौंदने की आकांक्षा रखता है। जिस यात्रा के प्रति उसे भारी अहंकार है और पूरी करने के लिए २०० हार्स पावर की तेज तर्रार नाव ले रखी है, उस पुनीत यात्रा को अनेक सन्तों ने बिना किसी प्रकार के आडंबर के पैदल चलकर पूरी की है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

उन्होंने कभी भी गंगा जी में पांव नहीं रखा है बल्कि उस पुनीत जल को मस्तक पर चढ़ाया है।

भारत ने गंगा को देवी और माँ के रूप में माना है जिन्होंने भगीरथ की तपस्या से प्रसन्न होकर महाराज सगर के साठ हजार पुत्रों को सद्गति प्रदान करने के लिए स्वर्ग से धरती पर आने की कृपा की। गंगाजी के जल को हमने अमृत माना है। ये तमाम बातें मेरे मस्तिष्क में घूमने लगीं।

मैंने आंखें खोलकर ध्यान से देखा, हिलारी सामने खड़ा था। मैंने संयत होकर कहा, 'मैं तुम्हें ऐसा आशीर्वाद नहीं दे सकता क्योंकि तुमने मां के चरणों से अपनी यात्रा अवश्य शुरू की है और कटि प्रदेश तक आ भी गये हो। पुत्रवत भाव रखकर तुम मां गंगा के वक्ष तक भी जा सकते हो किन्तु उनके मस्तक और सिर पर नहीं पहुंच सकते।'

मैं यह देख रहा था कि हिलारी सहित वहां उपस्थित अनेक लोगों को मेरी बात अच्छी नहीं लगी किन्तु मैं विवश था। किन्हीं प्रेरणाओं के आधार पर मैं बोल रहा था।

और हुआ भी वही। एडमण्ड हिलारी मां गंगा के मस्तक पर नहीं जा सका। दो सौ क्या दो हजार या दो लाख हार्स पावर की नाव भी वहां नहीं पहुंच सकती। वहां तो कोई भक्त ही जा सकता है।

मैं कोई सन्त महात्मा या महान साधक नहीं हूँ किन्तु जो बातें मुझे भारतीय आदर्शों के विरुद्ध लगती हैं, मुझसे उनका समर्थन नहीं हो पाता! अपने धर्मग्रन्थों और महान विभूतियों के प्रति मेरी घोर आस्था है। मैं इस बात को मानता हूँ कि सच्चा सन्त ईश्वरीय विधान तक को बदल देता है क्योंकि साधना के बल पर वह पूरी तरह ईश्वर को समर्पित हो जाता है। ईश्वर को विवश होकर उसके लिए अपना विधान बदलना पड़ता है।

इस संदर्भ में एक प्रेरक पौराणिक कथा द्रष्टव्य है--

एक समय देवर्षि नारद ने भूमण्डल पर भ्रमण करते हुए एक भक्त के द्वार पर पहुंच कर नारायण-नारायण शब्द का उच्चारण किया। उसने नारद जी की यथाशक्ति सेवा की। नारद जी ने विदा लेते समय जब कहा कि तुम्हारे यहां बाल-बच्चे नहीं दिखे, उस सन्तानहीन व्यक्ति ने हाथ जोड़कर कहा, अच्छा ही है महाराज, कम से कम सन्तों की सेवा का मौका तो मिल जाता है। सन्तान होती तो इस सेवा को छीन लेती।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

नारद जी ने उसे आश्वासन दिया और वहां से विदा होकर विष्णु जी के पास गये। उनके आग्रह पर भगवान विष्णु ने चित्रगुप्त को बुलवाकर पूछा तो नारद जी से विवशता व्यक्त की कि उस व्यक्ति के भाग्य में पुत्र नहीं है।

विवस होकर नारद जी ने भूमण्डल पर जाकर उक्त व्यक्ति से यह बात बता दी। इसके बावजूद उक्त व्यक्ति ने नारद जी को साधुवाद दिया जिन्होंने उसके लिए नाहक ही इतना कष्ट उठाया था।

कुछ समय बाद उस व्यक्ति के द्वार पर एक अन्य सन्त का पदार्पण हुआ। उस व्यक्ति ने उनकी खूब सेवा की। सन्त ने बच्चों के बिना सूना घर देखकर नारद की ही भांति सवाल किया तो उसने वही उत्तर दिया जो नारद जी को दिया था। लगे हाथ उसने यह भी बता दिया कि नारद जी ने भी भगवान से कहा था किन्तु चित्रगुप्त से पूछकर उन्होंने बताया है कि उसके भाग्य में संतान नहीं है।

सन्त ने कहा, नारद जी की जो भी बात हो, मैं नहीं जानता, मैं अपनी बात जानता हूं। उसने अपने कमण्डलु से जल लेकर तीन बार कहा—पुत्रवान् भव ! पुत्रवान् भव !! पुत्रवान् भव !!!

सन्त का यह आशीर्वचन खाली नहीं गया और उस व्यक्ति को तीन पुत्र पैदा हुए। संयोग से नारद जी जब पुनः उसके यहाँ पहुँचे तो तीनों बच्चों को देखकर हैरान हो गये। जिसके भाग्य में कोई सन्तान नहीं थी, उसे तीन-तीन पुत्र हो गये।

नारद जी वहां से क्रोधित होकर विष्णु के पास पहुँचे। भगवान विष्णु को वस्तुस्थिति का ज्ञान हो गया। उन्होंने नारद से कहा, मेरा एक छोटा सा काम है। किसी जीवित व्यक्ति का थोड़ा सा लहू यदि ला देते तो मेरा उपचार हो जाता और तब मै तुम्हारे सवाल का सन्तोषजनक उत्तर दे दूँगा।

नारद जी पुनः पृथ्वी पर पधारे और अनेक लोगों से भगवान के लिये लहू मांगा। यह बात जब उक्त सन्त को ज्ञात हुई तो उसने कहा, भगवन् देर मत करो, मेरा लहू ले जाकर भगवान को जल्दी ठीक करो। लहू प्राप्त कर नारद जी विष्णु भगवान के पास चले गये। •

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

लड्डू पाकर भगवान विष्णु ने मुस्कराते हुए कहा, नारद, तुम्हारी आंख अभी भी नहीं खुली ? तुम भी तो जीवित प्राणी थे। संसार में सभी तो जीवित प्राणी हैं किन्तु मुझे लड्डू देने वाला वही एक सन्त मिला। अब तुम्ही कहो, उसकी बात मैं कैसे न मानता।

नारद जी से संबद्ध एक और पौराणिक कथा है जिसमें नारद जी ने अपनी साधना और भक्ति का चमत्कार दिखाया है। इस कथा से प्रकट होता है कि नारद जी को परकाय प्रवेश की सिद्धि प्राप्त थी।

नारद जी स्वयं भगवान के भक्त थे, उन्हें नहीं पता था कि धरती पर एक से एक सन्त पड़े हुए हैं। फिर भी उन्हें अपनी साधना पर भरोसा था, उन्होंने एक उक्ति रची। धरती पर किसी सन्तानहीन व्यक्ति ने उनसे पुत्र की याचना की तो उन्होंने वरदान दे डाला। विष्णु के पास आकर सारी बात बता दी। विष्णु ने चित्रगुप्त से पता लगवाया तो इस व्यक्ति के भाग्य में भी पुत्र नहीं था। उन्होंने नारद से पुनः विवशता जाहिर की। इस पर नारद जी आत्महत्या करने को तैयार हो गये। अपना पिण्ड छुड़ाने के लिये उन्होंने नारद को ब्रह्मा के पास भेजा।

नारद की जिद पर ब्रह्मा जी ने गर्भ में पिण्ड तो डाल दिया किन्तु बिना विष्णु के उस पिण्ड में प्राण कौन डाले। नारद जी विष्णु से कुछ कहना नहीं चाहते थे अतः एक कन्दरा में जाकर उन्होंने अपना प्राण बाहर किया और उसे गर्भ के पिण्ड में प्रविष्ट कर दिया।

परिणाम स्वरूप उस व्यक्ति के घर पुत्र का जन्म हो गया। नारद की इस लीला का भगवान विष्णु को ज्ञान था। अतः उन्होंने लक्ष्मी जी से नारद जी की नवीन सृष्टि देखने को कहा।

इस प्रकार विष्णु जी के साथ लक्ष्मी जी ने जब उस बच्चे को खेलते-उछलते देखा तो प्रसन्न होकर उसे अपनी गोद में उठा लिया। अच्छा मौका देखकर नारद जी ने उस बालक के शरीर से अपना प्राण खींच लिया और पुनः अपने असली रूप में सामने आकर प्रकट हो गये।

लक्ष्मी जी बच्चे को मरा हुआ देखकर अवाक रह गयीं और उस परिवार के लोग रोने-कलपने लगे।

अन्त में लक्ष्मी जी को लोकनिन्दा से बचाने के लिए भगवान विष्णु को अपने ही विधान के प्रतिकूल उक्त बच्चे को जीवित करना पड़ा।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

भक्ति की सर्वोच्चता के साथ ही उक्त कथा से यह भी प्रमाणित होता है कि नारद एक ऐसे योगी थे जिन्हें परकाय प्रवेश साधना की सिद्धि प्राप्त थी।

आदि शंकराचार्य के परकाय प्रवेश ज्ञान की चर्चा हम पहले ही कर चुके है। वह कथा भी कम रोचक नही है। सनातन धर्म के प्रवर्तक महान विद्वान आदि शंकराचार्य चतुर्दिक से शास्त्रार्थ में लोगों को पराजित करते हुए जब काशी पधारे तो यहां के प्रकाण्ड पंडित मण्डन मिश्र से इनका सामना हुआ। मण्डन मिश्र की पत्नी की मध्यस्थता में यह शास्त्रार्थ चल रहा था किन्तु धीरे-धीरे मिश्र जी का पलड़ा हल्का पड़ने लगा।

मण्डन मिश्र की विदुषी पत्नी ने कहा, अभी मेरे पतिदेव को आधी पराजय हुई है। यदि आप मुझे भी पराजित कर सकें तो आपकी पूरी विजय मान ली जायेगी।

शंकराचार्य ने यह प्रस्ताव स्वीकार कर लिया और दोनों में शास्त्रार्थ होने लगा। मण्डन मिश्र की पत्नी ने शंकराचार्य जी से कामशास्त्र के विषय में प्रश्न किया। शंकराचार्य जी इस विषय में कुछ भी ज्ञान नहीं रखते थे अतः उत्तर देने के लिए कुछ समय मांगा।

शंकराचार्य ने अपने शिष्यों की देख रेख में परकाय प्रवेश कर काम कला का ज्ञान प्राप्त किया और तब जाकर मण्डन मिश्र की पत्नी के प्रश्नों का उत्तर दे सके।

इस प्रकार हम देखते हैं कि हमारे देश में परकाय प्रवेश की साधना भी हर युग में जीवित रही है। उसके जानकार आज भी हैं। अवधूत भगवान राम की सेवा में एक व्यक्ति अपार धन पानी की तरह बहा रहा था किन्तु श्री राम उसे बार-बार मना करते थे। वे उसके मन की बात जानते थे अतः उन्हें यह सब अच्छा नहीं लगता था।

एक दिन उसने अवधूत से अपने मन की बात कहनी चाही, इससे पहले ही भगवान ने कहा, मैं जानता हूं तुम सन्तान चाहते हो किन्तु यह संभव तभी हो सकता है जब मैं इस शरीर का त्याग करूँ।

ऐसा कहा जाता है कि सन्तान प्राप्ति की कामना से महामना मदन मोहन मालवीय मोती लाल नेहरु को लेकर एक महात्मा के पास गये। उक्त महात्मा किसी जंगल में रहते थे जिसकी पूरी जानकारी मालवीय जी को

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

थी। मालवीय जी के आग्रह को महात्मा टाल नहीं सके अतः उन्होंने स्वयं अपना शरीर त्याग कर स्वरूप रानी के गर्भ में प्रवेश किया और इस प्रकार भारत के प्रथम प्रधान-मंत्री एवं महान नेता पं० जवाहर लाल नेहरू का जन्म हुआ जिसकी योग साधना में अपार आस्था थी।

परकाय प्रवेश का ज्ञान घोर साधना के बाद किसी किसी को होता है। अनेक जन्मों की तपस्या के बाद जिसका आध्यात्मिक बल प्रबल हो जाता है उसे परकाय प्रवेश की साधना सहज हो जाती है। शवासन के अभ्यास में भी कम कठिनाई नहं होती। इस आसन की शुद्धि सर्वाधिक कठिन होती है। इस आसन में अभ्यासी को ऐसा अनुभव करना होता है कि उसका शरीर निष्प्राण हो गया। इसके साथ ही उसे यह भी नहीं सोचना चाहिए कि वह कुछ सोच रहा है।

इसीलिये शवासन की पूर्ण सिद्धि सामान्य अभ्यासी को नहीं हो पाती। शवासन में पारंगत योगी अपने प्राण बाहर करके निष्प्राण शरीर को देखता है। इससे उसके मन में मृत्यु के प्रति कोई भय नहीं रह जाता। संसार को त्यागकर शरीर छोड़ने वाले सन्त शवासन का ही अभ्यास करते हैं जिससे उन्हें मृत्यु के समय कोई कष्ट नहीं होता।

पिछले दिनों अखबारों में एक समाचार प्रकाशित हुआ था जिसमें लिखा था कि ७७ वर्षीय कोई व्यक्ति हर साल पन्द्रह दिनों के लिए किसी एकान्त स्थान पर निकल जाता है जहां वह मृत्यु का अभ्यास करता है। उसका कहना है कि इस प्रकार मृत्यु का प्रतिवर्ष अभ्यास करने से चूंकि वह मृत्यु की वास्तविकता को निकट से समझने का अभ्यास करता है अतः वास्तविक मृत्युकाल में उसे शरीर त्यागते समय कोई कष्ट नहीं होगा।

भारत जैसे देश में इस प्रकार के समाचार छापने और ऐसा अभ्यास करने का स्पष्ट अर्थ है कि हम अपनी आध्यात्मिक एवं धार्मिक मान्यताओं एवं योग साधना को पूरी तरह विस्मृत कर चुके हैं। वास्तव में आज का प्राणी इतना भौतिकवादी हो गया है कि वह संसार के कटु-सत्य विनाश या मृत्यु को ही भूल गया है। वह अपने को चिर स्थायी मानकर चल रहा है।

सांसारिक जीवन में ऐसा व्यामोह हर युग में होता रहता है इसी लिए आश्रमों के चार काल खण्डों में जीवन को विभक्त किया गया। ब्रह्मचर्य और गृहस्थ आश्रम के बाद प्राणी वानप्रस्थ आश्रम में विरक्त होने का

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अभ्यास करता था और संन्यास आश्रम में वह पूरी तरह विरक्त हो जाता था।

सन्यास आश्रम और कुछ नहीं मात्र सुखपूर्वक शरीर त्याग करने के लिए बनाया गया है जिसमें रहकर प्राणी सांसारिक व्यामोह से हटकर ईश्वर का भजन करता था।

मैं अपनी प्राचीन मान्यताओं को सम्मान देता हूं किन्तु युग के प्रभाव के कारण हर प्राणी उक्त आश्रम व्यवस्था का पालन नहीं कर सकता। जब ब्रह्मचर्य एवं गृहस्थ आश्रमों का नियमित पालन नहीं हो पाता तब सन्यास आश्रम में जाना और उसका निर्वाह करना संभव नहीं है। विभिन्न तीर्थ स्थलों पर रहने वाले सन्यासी अपना पिछला जीवन न संभाल पाने के कारण कपड़े बदल कर भी अपना हृदय नहीं बदल पाते। कितनों ने अपनी अलग गृहस्थी बसा ली है जिसके भरण पोषण के लिए भीख मांगते हैं, रोजगार करते हैं और तमाम अनुचित कार्य करते हैं।

वाराणसी, प्रयाग, हरिद्वार जैसे प्रमुख तीर्थ स्थलों पर भी ऐसे सन्यासियों की कमी नहीं है जो स्वयं कर्मच्युत होकर गोस्वामी जी की उक्ति--

नारी मुई घर संपति नासी।
मूड़ मुड़ाइ भये संन्यासी॥

चरितार्थ करते हैं। वास्तविक हृदय परिवर्तन के बिना केवल कपड़े बदलने से संन्यास नहीं हो सकता।

ऐसी स्थिति में स्वर साधना की नितान्त आवश्यकता है। इसके माध्यम से प्राणी अपने विकारों को दूर कर जन्म मरण के बन्धन से मुक्त हो सकता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

विकारों से मुक्ति

स्वर प्रयोग से विकारों से भी मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। उतावलेपन, कलह अथवा पलायन की स्थितियों में लिए गये निर्णय का कोई स्थायी मूल्य नहं होता। अतः गृहस्थ धर्म का उक्त परिस्थितियों में त्याग कर संन्यस्थ होने अथवा साधु बनने वालों को चाहिए कि ऐसा करके वे अपने जीवन के अन्तिम चरण को न बिगड़ने दें। क्योंकि कहा भी है--

अन्त भला तो सब भला

अर्थात् प्रारब्ध या परिस्थितियों के कारण जीवन के अन्य भाग अर्थात् बचपन और जवानी यदि बिगड़ भी जाय तो इसे ईश्वर का विधान मानकर अपनी बुढ़ाई संभाल लेनी चाहिए। हमारे यहाँ अनेक कथाएँ मिलती हैं जिनमें घोर अपराधों में डूबे हुए लोग भी सुअवसर पाकर अच्छे कर्मों में लग गये हैं। वाल्मीकि, अंगुलिमाल, सदन कसाई आदि अनेक नाम इसी कोटि में आते हैं।

प्रथमे नार्जिता विद्या,
द्वितीये नार्जितं धनं।
तृतीये नार्जित पुण्यं,
चतुर्थे किं करिष्यामि ॥

जैसी शास्त्रोक्त वाणी भी इन पर नहीं लागू होती।

विकारों से मुक्ति के लिए स्वर का सहारा लिया जा सकता है। उद्वेग के क्षणों में प्राणी को चाहिये कि वह विकट परिस्थितियों के उदय होने पर एकान्त स्थान में, नदी, तालाब के किनारे अथवा किसी मन्दिर में जाकर संयत होकर प्राणायाम की साधना शुरू कर दे।

साधना के समय को क्रमशः बढ़ाता जाये। ऐसा करते करते एक दिन वह आयेगा जब कि अपने मन में सच्चा विराग होगा और परिवार के विरुद्ध सदस्यों के विचारों में भी शुद्धि आयेगी।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

फिर धीरे-धीरे स्वयं गृह त्याग की परिस्थितियाँ आ जायेंगी और तब प्रसन्नता पूर्वक गृह त्याग कर लिया गया संन्यास सर्वथा सफल होगा।

यदि किसी साधु या संन्यासी को मोह या अन्य विकार सताते हों, भूख की ज्वाला विकल करती हो तो उसे चन्द्र स्वर का सहारा लेना चाहिए। क्रोध के समय भी चन्द्र स्वर लाभकर होता है।

इस प्रकार स्वर हमारे जीवन का प्रमुख अंग होने के साथ ही हमारे निर्माण या पतन का भी हेतु बनता है किन्तु ज्ञानी पुरुष निरन्तर अभ्यास करके उत्तम स्वास्थ्य, सद्‌गुण, दीर्घ जीवन एवं मुक्ति को प्राप्त करता है।

शिव स्वरोदय की उक्ति है--

न वेदं वेद इत्याहुर्वेदो वेदो न विद्यते।
परमात्मा वेद्यते येन स वेदो वेद उच्यते॥

ज्ञानियों के मतानुसार वेद को वेद नहीं कहते बल्कि जिसके द्वारा परमात्मा जाना जा सके वही वेद है।

ज्ञान की बातों से तमाम ग्रंथ परिपूर्ण हैं किन्तु मैंने यथा शक्ति प्रयोग की बात कही है जिस पर अनुगमन कर प्राणी लाभान्वित हो सकता है।

इस प्रकार प्रस्तुत पुस्तक का स्वर प्रकरण हम यहाँ समाप्त करते हैं। स्वर के सन्दर्भ में और भी अनेक गूढ़ बातें हैं किन्तु उन्हें पुस्तक में देना उचित नहीं होगा। बहुधा देखने सुनने में आता है कि पुस्तकों में पढ़कर जिज्ञासु उन गूढ़ तत्वों का प्रयोग कर बैठते हैं और इसका परिणाम ठीक नहीं होता।

तथ्यतः साधना की प्रमुख प्रायोगिक विधियों के लिए केवल ग्रंथ ही पर्याप्त नहीं है, क्योंकि इनका विस्तार संस्कृत ग्रंथों से किया गया है जो सूत्रवत हैं। अतः इनका प्रयोग यों ही करना ठीक नहीं।

मेरी नेक सलाह है कि साधक गूढ़तम साधना के लिए योग्य गुरु की शरण में जाय।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

आसन

योग दर्शन में सुखपूर्वक बैठने की क्रिया को आसन की संज्ञा दी गयी है। महर्षि ने अष्टांग योग के आठ अंगों में आसन को तृतीय स्थान दिया है। स्वर साधना करने से आसन में और आसन करने से स्वर साधना में सहायता मिलती है। इस प्रकार दोनों का घनिष्ठ संबन्ध है। आसन द्वारा शरीर का परिमार्जन होता है और स्वर साधना करने में कठिनाई नहीं होती। इस प्रकार नियमित स्वर साधना करने से अपेक्षित सफलता मिलती है।

यम नियमादि का पालन भले प्रत्येक स्थिति में किया जाय किन्तु प्राणायाम, ध्यान, धारणा और समाधि में आसन की स्थिरता आवश्यक है। शारीरिक, मानसिक एव आध्यात्मिक उत्थान के लिए आसन सर्वप्रकारेण सहायक हैं।

सृष्टि में कुल चौरासी लाख योनियां बतायी गयी हैं और आसन भी उतने ही प्रकार के होते हैं। जैसा कि इस पुस्तक में प्रकाशित आत्मनिवेदन में मैंने निवेदन किया है, हमारे ऋषियों ने विविध प्राणियों की गतिविधियों का अध्ययन कर उनकी स्वाभाविक क्रियाओं के अनुरूप अपने अंगों का संचालन कर जब इस बात का अनुभव किया कि इससे स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है तो उन्होंने उसे आसन का रूप दे दिया।

सांप, विच्छू, टिड्डी, कुत्ते, बिल्ली, सिंह, बक, मयूर, कुक्कुट, मछली, ऊंट आदि के नामों से बने आसन इसके प्रमाण हैं। दिव्यद्रष्टा होने के नाते प्राचीन ऋषियों ने ऐसे जीवों की गतिविधियों को देखकर आसनों को जन्म दिया जिन्हें सामान्य दृष्टि से देख पाना संभव नहीं है। इसी कारण धीरे-धीरे अधिकांश आसनों का लोप हो गया।

युग के प्रभाव के कारण भी आज का मानव इतने आसनों को नहीं कर सकता अतः अब मुख्य रूप से उनकी संख्या चौरासी ही मानी जाती है। और इन्हीं चौरासी आसनों में विस्तार करके सैकड़ों आसनों का नाम दिया जाता है। सूर्य नमस्कार अकेले ही एक ऐसा आसन है जिसको सविधि

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

करने से बारह आसनों का अभ्यास हो जाता है। वैसे सामान्य रूप से संप्रति प्रचलित आसनों में से भी दस-पांच आसन भी यदि नियमित रूप से ठीक ढंग से किये जांय तो स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

प्रसन्नता की बात है कि पिछले कुछ वर्षों से विश्व के अनेक देशों में भारतीय योगासनों का जोरों से अभ्यास चल रहा है। अनेक भारतीय योगी विदेशों में योग शिक्षा देने जा रहे हैं और तमाम विदेशी भारत में आकर अभ्यास कर रहे हैं। हमारे विद्यालयों में भी योगासनों का अभ्यास अनिवार्य कर दिया गया है। इसके बावजूद शिक्षित लोगों में यह भ्रम बना हुआ है कि कसरत और आसनों में कोई भेद नहीं है।

कसरत और आसन

लेकिन तथ्यत: कसरत और योगासनों में भारी अन्तर है। कसरत जवानी तक ही सुलभ है और उसे बन्द करते ही शरीर ढीला एवं रोगी हो जाता है। एक वाक्य में कसरत का कुपरिणाम किसी बूढ़े पहलवान को देखकर समझा जा सकता है। किन्तु योगाभ्यास से असाधारण एवं स्थायी लाभ होता है। इससे शरीर के सभी अंगों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है और वे अपना कार्य नियमित तथा संयत रूप से करते हैं। मोटापा नहीं आने पाता जिससे सारे शरीर में लोच एवं स्फूर्ति बनी रहती है। सहनशीलता का विकास होता है, मनोबल बढ़ता है और सभी अंगों में बिजली की तरंग सी प्रवाहित होती प्रतीत होती है।

इन दिनों पढ़े-लिखे तथा समृद्ध परिवारों में अंग्रेजी भाषा की तरह अंग्रेजी व्यायामों का भी प्रचलन है। उनमें डम्बल, पैरेलल, हारीजेण्टल बार, वेट लिफ्टिंग तथा कुछ कसरतें विशेष प्रचलित हैं। स्वास्थ्य के लिए नहीं बल्कि अपने को आधुनिक सिद्ध करने के लिए इन व्यायामों के पीछे लोग तेजी से भाग रहे हैं।

इस संदर्भ में कलकत्ते प्रवास के अवसर पर सन् १९७८ में एक घटना देखकर मुझे बड़ा क्षोभ हुआ था। एक शादी के दौरान माडर्न लड़के ने अपनी भावी पत्नी को केवल इस कारण इनकार कर दिया क्योंकि वह अंग्रेजी व्यायाम नहीं जानती थी जबकि वह पर्याप्त शिक्षित, सुन्दर एवं सुशील थी।

आधुनिक परिवेश में पलने के कारण हमारी युवा-पीढ़ी को शायद यह तथ्य नहीं मालूम है कि अंग्रेजी व्यायाम भारतीय व्यायामों से अधिक

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

अस्वाभाविक एवं हानिकारक होते हैं। इनसे अंग विशेष की मांसपेशियां पुष्ट और आकर्षक होती हैं और शेष अंग जहाँ के तहाँ रह जाते हैं। एक ही अंग से अधिक व्यायाम करने से बहुधा वे अंग अन्य अंगों की अपेक्षा अधिक उभर कर शरीर को बेढंगा कर देते हैं। इस प्रकार अंग्रेजी व्यायाम से एकांगी विकास होता है और अन्य अगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इनसे सर्वांगीण विकास की आशा नहीं की जा सकती।

अग्रं जी व्यायाम को यदि छोड़ दिया जाय तो पुष्ट अंग पहले से भी अधिक ढीले पड़ जाते हैं अतः यह व्यायाम सर्वथा हानिकर सिद्ध होता है।

किन्तु योगासनों में ऐसी खामियां नहीं हैं। यही कारण है कि कुछ वर्षों से विदेशों में भी योगासनों का तेजी से प्रसार हो रहा है। तथ्यतः योगासन से होने वाले लाभों को शब्दों में नहीं कहा जा सकता। यह तो साधक की क्षमता पर निर्भर करता है कि वह कितना लाभ प्राप्त कर सकता है।

शारीरिक शक्ति के साथ ही स्मरण शक्ति, मस्तिष्क के विकास, चरित्र निर्माण एवं इन्द्रियों के नियंत्रण हेतु योगासन सहायक होते हैं। मनकी शान्ति एवं शारीरिक तथा मानसिक थकान दूर करने, रोगों के निवारण एवं पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए योगासन ही एक मात्र साधन है।

तथ्यतः योगासनों का हमारे नाड़ी संस्थान पर अच्छा प्रभाव पड़ता है जो सम्पूर्ण शरीर में फैला हुआ है। इन पर स्वाभाविक खिचाव होने से अच्छा प्रभाव पड़ता है जिससे अपना कार्य करने में व्यवस्थित रूप से गतिशील हो जाते हैं। इसीलिये योगाभ्यासी कभी बूढ़ा नहीं होता। वह सदैव स्फूर्त एवं चैतन्य रहता है आलस्य एवं सुस्ती के बदले उसमें सदैव उमंग बनी रहती है।

योगासन से मोटापा और अनावश्यक कड़ाई के बदले शरीर में एक ऐसी लोच बनी रहती है जिससे अंग-प्रत्यग में स्फूर्ति बनी रहती है और कहीं भी अवरोध नहीं होने पाता। इसी से योगी के चेहरे पर सर्वदा प्रसन्नता एवं तेज तथा स्निग्धता बनी रहती है। उसको पाचन क्रिया, रक्त संचार, स्वर संचालन आदि सब व्यवस्थित रहता है और वह दीर्घ जीवन प्राप्त कर अपना जन्म सुधारने के साथ ही समाज को सद्प्रेरणायें देता है।

सच्चा योगी अन्त में अपने ब्रह्माण्ड से शरीर त्यागकर सुषुम्णा पथ द्वारा सीधे ब्रह्म में जा मिलता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

संसार में योगासनों के अतिरिक्त ऐसा कोई विधि विधान नहीं है जिसके द्वारा शारीरिक एवं मानसिक लाभ प्राप्त किया जा सके। यही कारण है कि भारत का हर सन्त महात्मा ही नहीं बल्कि प्रबुद्ध प्राणी एवं राजा तक योगाभ्यास किया करता था। यह अभ्यास सबके लिए अनिवार्य था।

भारतीय मनीषियों ने तो यहाँ तक कहा है कि मानव शरीर धारण कर जीव कहीं न कहीं भूलकर बैठता है जिससे उसे चौरासी लाख योनियों में भटकना पड़ता है। इस तथ्य को समझते हुए योगियों ने कर्मक्षय के लिए उन योनियों का सहारा लेकर आसनों को जन्म दिया ताकि अनजाने में हुई भूल को सुधारने के लिए मानव योनि में आसनों के माध्यम से उन योनियों के रूप एवं मुद्रा में रहकर प्रायश्चित कर ले और उसे अन्य योनियों में न भटकना पड़े। इसीलिए आसन करते समय उक्त योनियों के भाव लाने का निर्देश दिया जाता है।

यह हमारे सन्तों की दयालुता का अनुपम उदाहरण है जो अन्य योनियों में भटकने से बचाने के लिए जीव के समस्त कर्मबीज इसी मानव योनि में समाप्त कर देने का सरल मार्ग खोज निकाला। इसी लिए ऋग्वेद स्पष्ट उद्घोष करता है कि योगाभ्यास करने वाला प्राणी शरीर त्यागने के बाद मुक्ति को प्राप्त होता है।

प्रातःकाल नित्यक्रिया के पश्चात् जांघियाँ, कोपीन अथवा लगोट पहन कर आसन करना चाहिए। जाड़े के दिनों में कुछ ढीले कपड़े भी पहने जा सकते हैं। स्त्रियों को सलवार, पैंजामा कमीज पहनना अपेक्षित है। आसन के लिये साफ सुथरी तथा हवादार जगह आवश्यक है जहाँ धुआं, दुर्गन्ध आदि की सम्भावना न हो। आरम्भ के दिनों में कम्बल बिछाकर आसन करना चाहिए ताकि असावधानी से गिरने पर चोट आदि न लगे। अभ्यस्त हो जाने पर केवल चटाई बिछाना ही पर्याप्त होगा। सुडौल चौकी अथवा फर्श आसन के लिये उपयुक्त स्थान है।

मेरे अपने अनुभव के अनुसार प्रातःकाल स्नानादि करके सर्वप्रथम प्राणायाम करना चाहिए और तब आसन करने से आसन की सिद्धि एवं उससे लाभ शीघ्र ही प्राप्त होता है। कुछ योगियों का ऐसा भी मत है कि प्राणायाम के साथ ही आसनों का अभ्यास विशेष हितकर होता है। वैसे अनेक आसनों में स्वर क्रिया का भी विधान है जिसकी हमने आसनों के साथ चर्चा भी की है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

पर्याप्त सिद्धि के बाद अभ्यासी भले मनमाना आचरण करे किन्तु सामान्य रूप से आसन करने वालों को गरिष्ठ आहार, स्निग्ध, गर्म, अथवा बासी पदार्थ नहीं लेना चाहिये। इच्छा के अतिरिक्त भी भोजन नहीं लेना चाहिए। पौष्टिक, स्वच्छ, ताजा एवं सूक्ष्म आहार योगाभ्यासी के लिए नितान्त आवश्यक है ताकि आसनों का उचित लाभ प्राप्त हो सके। आहार विहार में स्वेच्छाचरण करने वाले निरन्तर योगाभ्यास करने पर भी स्वस्थ प्रसन्न एवं तेजवान नहीं दिखाई देते। योगशास्त्र का यह सिद्धान्त अभ्यासी को सदैव स्मरण रखना चाहिए कि आसन अपनी शक्ति और सामर्थ्य से अधिक जोर लगाकर न किया जाय, जो लोग सायंकाल में भी आसन करना चाहें, उन्हें इस समय हल्के-फुल्के आसन करना चाहिए। बारह वर्ष की उम्र से लेकर ७० वर्ष के प्राणियों को निर्भय होकर आसन करना चाहिए।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

कुछ ध्यान देने योग्य बातें

१–आसन हमेशा खाली पेट करें। चाय आदि भी न लें क्योंकि इससे पेट में अम्ल आदि बनकर विष उत्पन्न करता है।

२–आसन कभी भी जल्दीबाजी में न करें। आसन काल में सदा शान्त और संयत रहना चाहिए।

३–आसन करने के तत्काल बाद कुछ न खायें। कम से कम आधा घंटा बाद जब संयत हो जायें, तभी कुछ खाना चाहिए।

४–योगाभ्यासी का आहार सदा सात्विक एवं संयमित होना चाहिए। दो बार के आहार में कम से कम चार घण्टे का अन्तर हो।

५–योगाभ्यासी को थोड़ा दूध अवश्य लेना चाहिए ताकि शारीरिक शक्ति एवं अंगों का विकास हो सके।

६–अत्यधिक रुग्ण अथवा बुखार से पीड़ित व्यक्ति के लिए आसनों से लाभ की अपेक्षा हानि होती है। ऐसा करने से कमजोरी एवं ज्वर बढ़ सकता है।

७–साधारण आसनों को पहले और कठिन आसनों को बाद में करना चाहिए ताकि शरीर पर अच्छा असर पड़े और थकान न लगे।

८–आसनों पर विशेष जोर न लगायें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाने से स्वयं सिद्ध हो जाते हैं।

९–टूटे-फूटे अंगों वाले व्यक्तियों को सामान्य आसन ही करना चाहिए जिससे उन पर बुरा प्रभाव न पड़े।

१०–कठिन आसनों को पुस्तकें मात्र देखकर न करें। इनका अभ्यास किसी योगाचार्य के निर्देशन में करें।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

११-आसन करते समय काम-क्रोधादि विचारों को न आने दें। मन की चंचलता को रोकने के लिए कुविचारों के आते ही अपने इष्ट का ध्यान करें।

१२-लगातार आसन पर आसन नहीं करना चाहिए। दो आसनों के बीच थोड़ा विश्राम अवश्य करें।

१३-स्वर युक्त आसनों तथा कठिन आसनों को अत्यन्त ही संभालकर करने से शीघ्र लाभ मिलता है।

१४-यदि शीघ्र लाभ न मिले तो भी निराशा नहीं होनी चाचिए।

१५-अपेक्षित आसन करने के बाद पूर्ण विश्राम की आवश्यकता होती है। अतः अन्त में शवासन करना उचित है।

१६-एक अंग से आसन करने के तुरन्त बाद दूसरे अंग का भी आसन करने से पूरे शरीर पर समान प्रभाव पड़ता है। इसे विपरीत आसन कहते हैं।

१७-आरम्भ काल में आसन करने पर यदि शरीर के किसी अंग में पीड़ा हो तो घबड़ाना नहीं चाहिए। दो चार दिनों बाद यह दर्द स्वयं दूर हो जायेगा।

१८-आसनों से शरीर में स्वयं लोच पैदा होती है अतः बलात किसी अंग पर अधिक दबाव न दें। अभ्यास करते करते आसन स्वयं सध जाता है।

१९-अभ्यासी को यह नहीं भूलना चाहिए कि आसन हमारे देश की ऐसी उपलब्धि है जो सर्वथा लाभप्रद है।

२०-अपनी आसन पद्धति में बिना जानकार व्यक्ति के कहे परिवर्तन नहीं करना चाहिए।

२१-योगाभ्यासी को अपने भीतर सद्विचारों का सचयन करना आवश्यक है

२२-बहुधा योगाभ्यासी पाचन क्रिया ठीक हो जाने पर आहार के मामले में निरंकुश हो जाता है, किन्तु उसे ऐसा नहीं करना चाहिए। उसे सदैव

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

सात्विक आहार लेना ही उचित होगा, क्योंकि योगासनों के प्रयोग से योगी सामान्य एवं संतुलित आहार द्वारा ही अपेक्षित शक्ति अर्जित कर लेता है। स्वर साधक तो केवल वायु पीकर भी स्वस्थ रह जाता है।

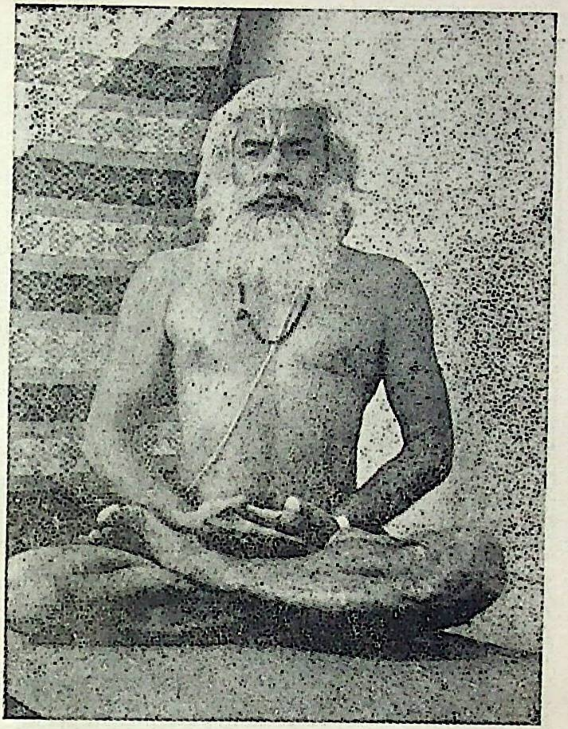
२३–साधक को ऋतु परिवर्तन काल में आहार विहार के मामले में विशेष सतर्क रहना चाहिए।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



१–ब्रह्मांजलि आसन

विधि–पहले दोनों पैरों को फैलाकर बैठें और सयत होकर पैरों को धीमी गति से मोड़कर पद्मासन लगाने के लिए ऊपर दिये गये चित्र के अनुसार एक दूसरे पर चढ़ा लें। तत्पश्चात दाहिनी हथेली को बायीं हथेली पर रख लें। गर्दन और मेरु दण्ड एक सीध में रहे। इस आसन की सिद्धि के लिए श्वांस क्रिया प्राणायाम की भांति दोनों स्वरों से तीन-तीन बार करें जिसका वर्णन प्राणायाम प्रकरण में पहले ही किया गया है।

लाभ–ब्रह्मांजलि का प्रमुख कार्य चित्त की वृत्तियों का निरोध कर मन की चंचलता को रोकना है। इस आसन से उदर, हृदय तथा मस्तिष्क के अनेक विकार दूर होते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

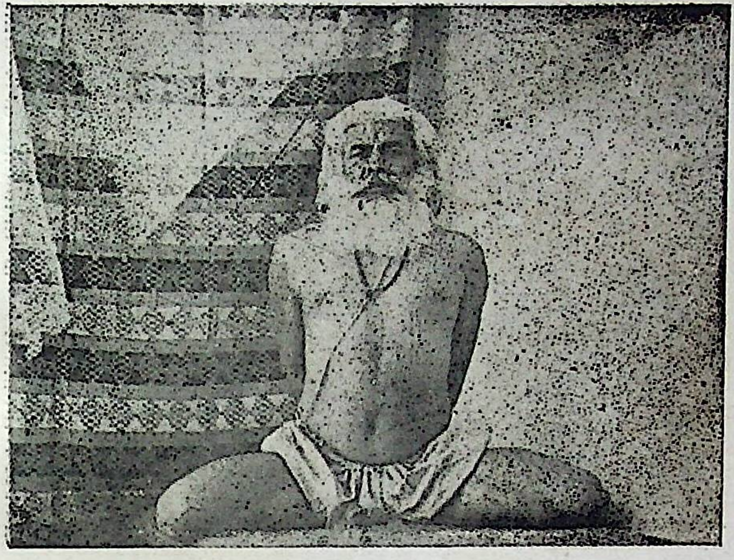
२–गोमुखासन

विधि–चित्र के अनुसार सर्व प्रथम बायें पैर की एड़ी को गुदा मार्ग पर लगायें और दाहिने पैर को बायें पैर की जांघ पर दबा कर घुटने को मोड़ते हुए बगल तक ले जायें जिससे बायां नितंब उठा रहे। अब दाहिने हाथ को ऊपर से तथा बायें हाथ को नीचे से पीठ की ओर ले जाकर छूने और पकड़ने का प्रयास करें। मुद्रा शान्त तथा मन स्थिर रखें। स्वर प्रणाली पर ध्यान केन्द्रित करें।

लाभ–यह आसन मेरुदण्ड की वक्रता दूर करता है। इसके नियमित अभ्यास से हार्निया रोग दूर होता है, अण्डकोशों की वृद्धि रुक जाती है तथा घुटने शक्तिशाली होते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



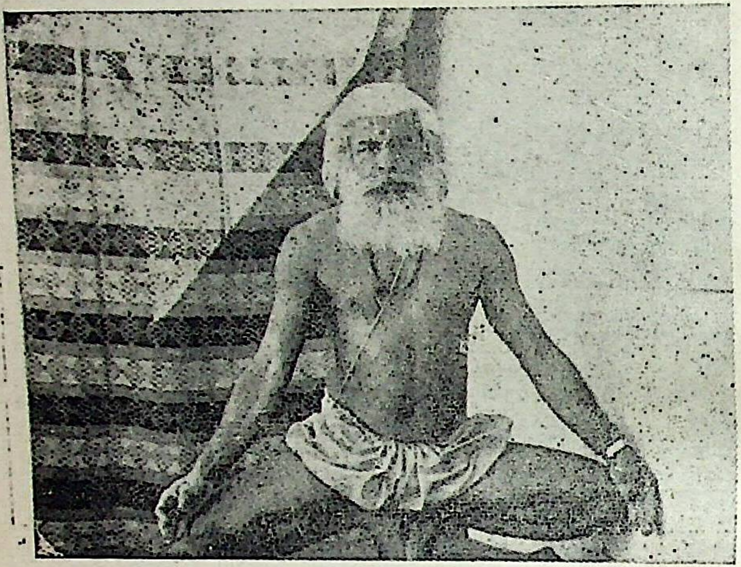
३—हस्तपाद गुप्तासन

विधि—दोनों घुटनों को मोड़कर पैरों को पीछे की ओर ले जाइए। एड़ियां नततम्बों के दोनों ओर ऐसे स्थापित करके बैठें ताकि दोनों अंगूठे आपस में सट जायें। अब हाथों को पीछे ले जाकर बांयें हाथ से बांयां अगूठा तथा दाहिने हाथ से दाहिना अंगूठा पकड़ें। अब पूरक द्वारा श्वांस भरकर मूलबन्ध लगाकर शक्ति के अनुसार कुम्भक करें और तत्पश्चात् रेचक कर लें।

लाभ—हस्तगुप्तासन से प्राण की गति मूलाधार से लेकर सहस्रार (ब्रह्म रन्ध्र) तक सीधी होती है। मन की शक्ति के लिए यह आसन उत्तम माना गया है। पहुँचे हुए योगी इस आसन से शीघ्र लाभ प्राप्त करते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



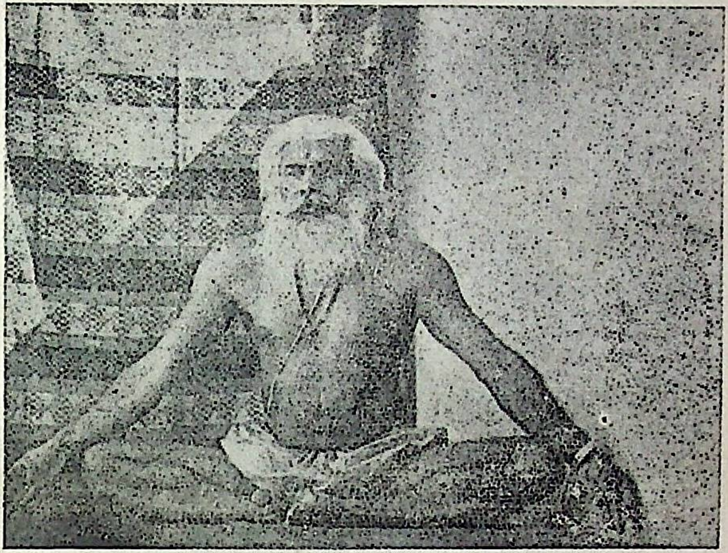
४-मुक्तासन

विधि-पैर के दोनों पजों को सयुक्त करें और एड़ियों को गुदा एवं अंडकोश के बीच में रखकर सारे शरीर का भार दे चित्रवत बैठ जांय। रीढ़ और गर्दन को सीध में रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों के छोर पर इस प्रकार रखें ताकि सहजता से ध्यान मुद्रा बन सके। अर्थात् हाथ के दोनों अगूठों से अनामिका अंगुली की जड़ को छूते हुए प्राणायाम की विधि से श्वांस क्रिया करें।

लाभ-इस आसन के करने से पैर पुष्ट होते हैं और कटि प्रदेश तथा उसके नीचे की हड्डियाँ मज़बूत होती हैं। पाचन संस्थान पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



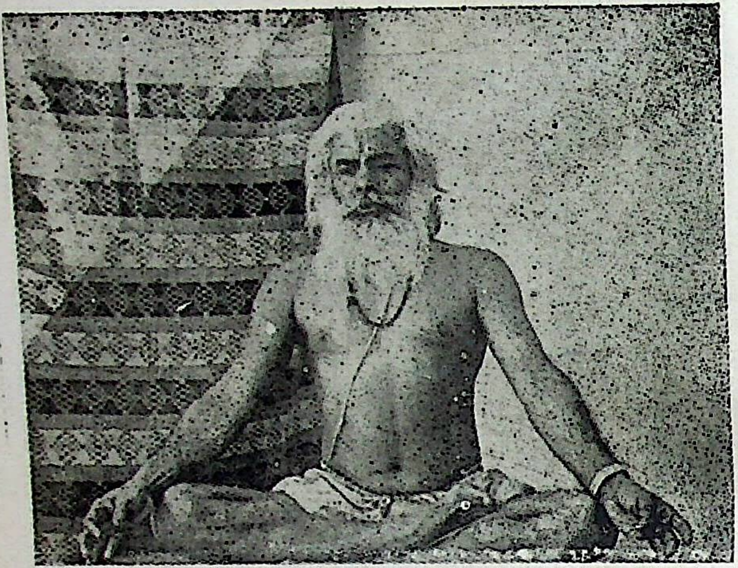
५–गोरक्षासन

विधि–सामान्य रूप से बैठकर पैर के दोनों तलवों को पूरी तरह मिलायें जैसे हाथ जोड़ते समय दोनों हथेलियों को मिलाया जाता है। अब दोनों हाथों की अंगुलियों को गूंथकर घुटनों पर रखें और दोनों घुटनों को हाथों के दबाव से जमीन को छुआने का प्रयास करें। इस समय दोनों एड़ियां गुदा और लिंग के मध्य सटी रहें। गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीध में रखें। हथेलियों से पैर के घुटनों पर दाब देते समय स्कन्ध को भी कड़ाई से ऊपर उठाने का प्रयास करें।

लाभ–इस आसन से घुटने और जांघ की मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं, शुक्र ग्रंथि प्रबल होती है, भुजायें प्रबल तथा स्कन्ध पुष्ट होता है। मधुमेह प्रमेह तथा बात व्याधि के रोगियों के लिए यह आसन विशेष लाभदायक होता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



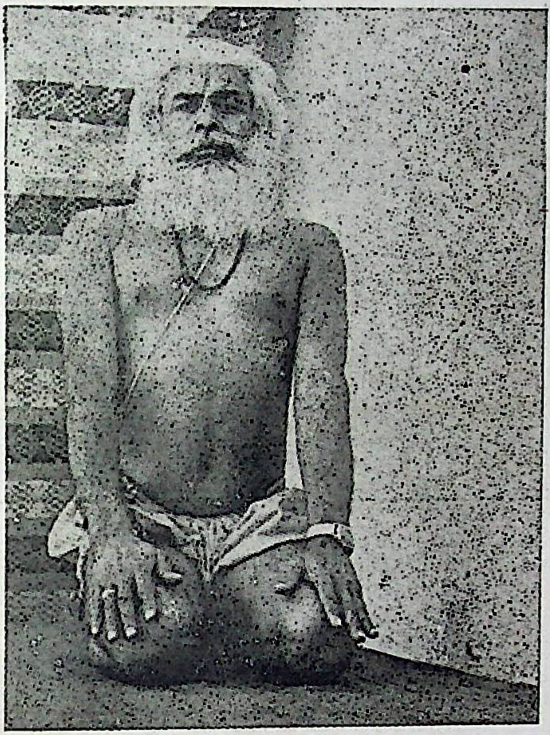
६–सिद्धासन

विधि–बांए पांव की एड़ी को गुदा के मध्य स्थापित कर दाएं पैर की एड़ी ऊपर से पालथी लगाते हुए रखें, मेरुदण्ड तथा गर्दन को सीधे रखते हुए नेत्र सहज रूप से सामने रखें। अब दोनों हाथों को ज्ञान मुद्रा में बांधकर घुटनों पर ले जायें और घुटनों को भूमि में सटाते हुए बैठें।

लाभ–योगियों के लिये यह आसन बड़ा महत्त्वपूर्ण है इस आसन में मूलबन्धु स्वयमेव लग जाता है। सुषुम्ना मार्ग खुलता है। मन, प्राण एवं इन्द्रियों में स्थिरता आती है। प्राण तथा शुक्र उर्द्ध्व गमन करते हैं और कामेच्छा शान्त होती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



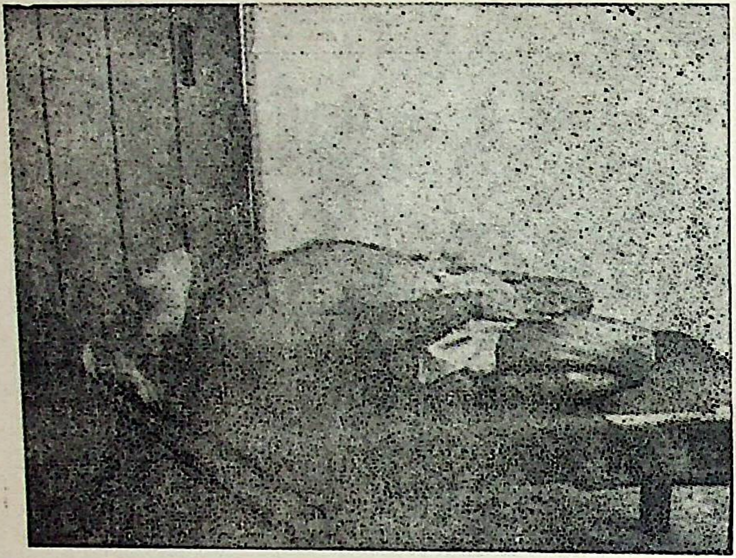
७–वज्रासन

विधि–सर्वप्रथम तलवों को पीछे की ओर फैलाते हुए पीछे की ओर ले जायें। दोनों नितम्ब दोनों एड़ियों पर स्थापित करते हुए गर्दन एवं रीढ़ की हड्डी को एक सीध में रखें। पांव के दोनों घुटनों में सामान्य दूरी रहे और दोनों हाथों को पूरी तरह खोलकर सामने घुटनों पर रखें। दृष्टि को नासाग्र पर केन्द्रित करते हुए स्वर को सामान्य गति से चलने दें।

लाभ–पाचन संस्थान को ठीक रखने के लिए यह सर्वोत्तम आसन है। अपच, अजीर्ण, कच्ची डकार, अम्लपित्त आदि को दूर करने में यह आसन पूरी तरह सक्षम है।।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection, Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



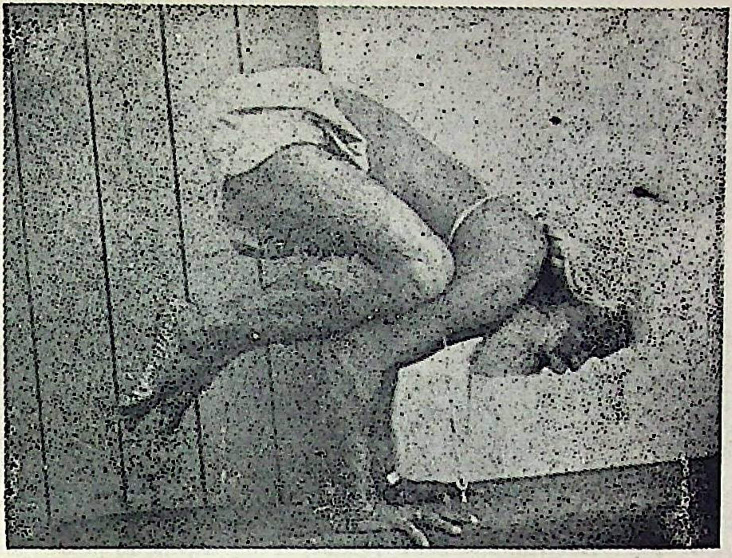
८–सुप्त वज्रासन

विधि–वज्रासन की भांति घुटनों को मोड़कर दोनों एडियों पर चूतड़ रखकर बैठ जांय और पैरों के पंजों को पीछे की ओर फैला दें। अब दोनों हाथों की हथेलियों को जांघों पर रखकर पूरक करते हुए सिर और मेरुदण्ड को सीध में रखते हुए पीछे की ओर सो जायें। कुम्भक पूरा करके रेचक करते हुए सामान्य स्थिति में आ जायें।

लाभ–इस आसन से विशेष रूप से घुटने, जांघ, पैर, पंजे तथा पेट को लाभ पहुंचता है। ग्रीवा, पीठ भी सुदृढ़ होती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



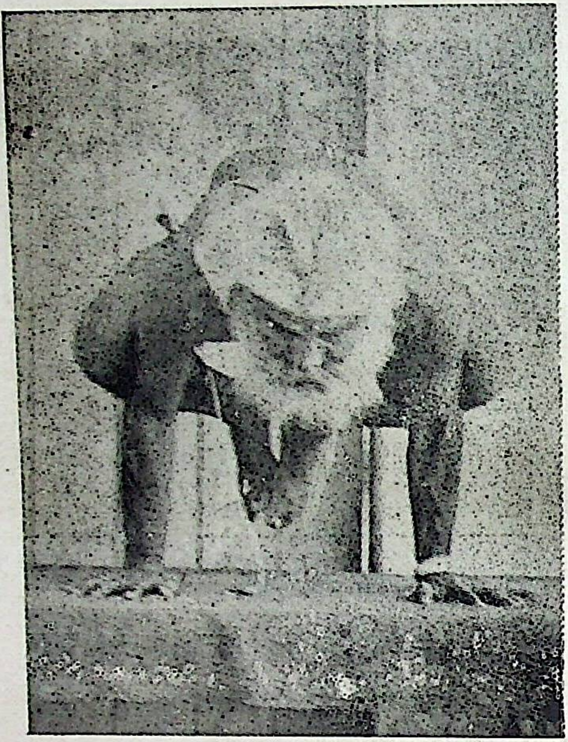
९–बकासन

विधि–भूमि पर संयत होकर खड़े हो जाइये, हाथ की दोनों हथेलियों को नीचे झुककर दोनों पैरों के सामने स्थापित करें, अब दोनों घुटनों को मोड़कर दोनों कांखों के बीच में जमाते हुए पैरों को ऊपर उठाते हुए शरीर का सारा भार हाथों पर डालते हुए इस प्रकार थमे रहें ताकि सन्तुलन बना रहे। श्वांस की गति सामान्य रहनी चाहिए।

लाभ–इस आसन से सीना सुदृढ़ होता है और भुजाओं की मांस पेशियों एवं नसों में शक्ति आती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



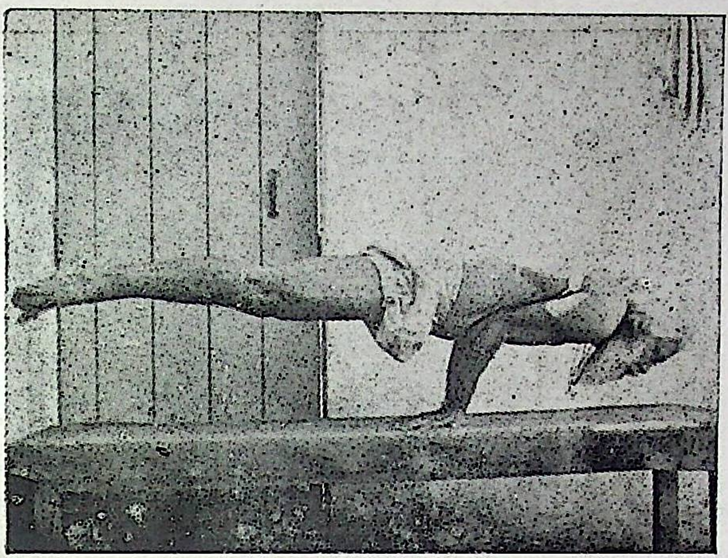
१०-हंसासन

विधि-हंस पक्षी की मुद्रा में आने को हंसासन कहते हैं। इसे करने के लिए अपनी दोनों हथेलियों को जमीन पर दृढ़ता पूर्वक जमा लें। अब घुटने के निचले भाग को केहुनियों पर जमाते हुए दोनों पैरों को मोड़ कर ऊपर उठने का प्रयास करें और शरीर को इस प्रकार संतुलित रखें ताकि पंजों के बल पर अपेक्षित समय तक थमे रहें। ध्यान रहे, मुद्रा में आते समय श्वांस खींच लें एवं आसन पूरा होने पर श्वांस बाहर कर दें।

लाभ-पाचन संस्थान पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है, भुजाएं सुदृढ़ होती हैं और उदर विकार शीघ्र ही दूर हो जाते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



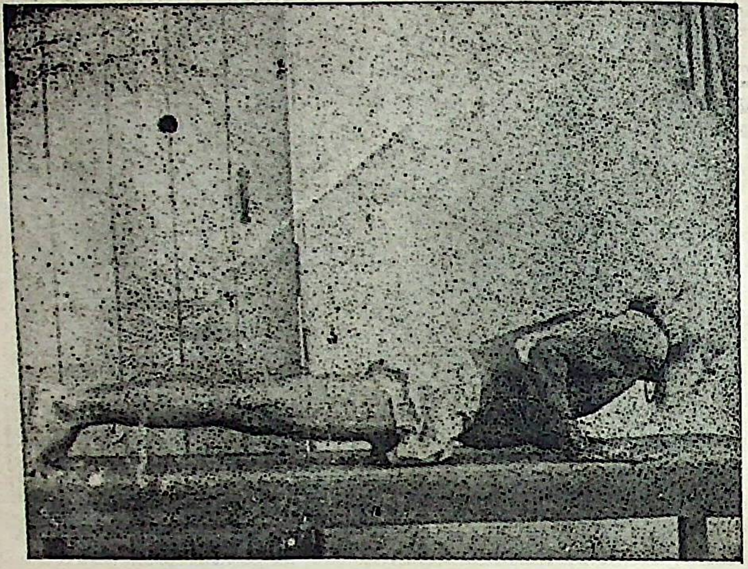
११–मयूरासन

विधि–हाथ के दोनों पंजों को पांव की ओर अंगुलियां रखते हुए दृढ़ता पूर्वक जमीन पर जमा लें और हाथ की कुहनियों को पेट से लगाकर पूरक करते हुए पैर और सिर सीध में फैलाते हुए शरीर का सारा संतुलन हाथों पर बनाये रहें। यथाशक्ति आसन में रहने के बाद रेचक करते हुए पूर्व स्थिति में आजायें।

लाभ–इस आसन से कफ पित्त और वात तीनों प्रकार के रोग दूर होते हैं। पेट तिल्ली और जिगर की बाढ़ रुक जाती है। रक्त-शोधन कर एवं रक्त संचार तीव्र करता है, पाचन शक्ति बढ़ती है और दीर्घायु एवं स्फूर्ति प्राप्त होती है इस आसन से सुषुम्ना द्वार शीघ्र ही खुल जाता है अतः योगी इस आसन पर विशेष विश्वास रखते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



१२–मकरासन

विधि–मकर नामक जलचर के आधार पर यह आसन बनाया गया है। इस आसन को करने के लिए पहले पेट के बल लेट जाइए। सीने के दोनों ओर हाथ को मोड़ कर दोनों हथेलियों को पूरी तरह खोल कर जमीन पर जमा लें। भुजाओं सहित दोनों केहुनियाँ सीने से पीछे न जाने पायें। पाँव के दोनों पंजे पीछे और हाथ के पंजे आगे से सभाले रहेंगे और श्वांस खीच कर पूरे शरीर को ऊपर उठाने का प्रयास करें और श्वांस छोड़ने तक रुके रहें।

लाभ–इस आसन से हाथ तथा पांव की हड्डियां सुडौल एवं मजबूत होती हैं, मेरुदण्ड सीधा होता है गर्दन में ताकत आती है और थकान दूर होती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

१३–कूर्मासन

विधि–इस आसन को करने के लिए घुटने मोड़कर पैर के दोनों पंजों को फैलाते हुए इस प्रकार बठें ताकि दोनों घुटनों के बीच कुछ जगह रहे और घुटने के नीचे दोनों पांव पूरी तरह जमीन से सटे रहें। अब गर्दन की सीध में पीठ को रखते हुए नीचे की ओर झुकें और हाथ के दोनों पंजों को फैलाकर दोनों घुटनों के बगल में रख कर उन पर जोर दें ताकि स्कन्ध घुटनों से सटने न पायें। इस आसन में धीमी गति से श्वांस ग्रहण करना चाहिए।

लाभ–यह आसन कुण्डलिनी जाग्रत करने में सहायक होता है। बवासीर जैसे रोग को दूर करने में कूर्मासन सक्षम है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

१४-मण्डूकासन

विधि—इस आसन को करने के लिए दोनों कुहनियों को जोड़ कर नाभि से सटा कर रखिए और दृष्टि ऊपर की ओर रखते हुए गर्दन को ऊपर की ओर खीचिए। श्वास को खीचते हुए दोनों मुट्ठियां बन्द कर मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए सामने की ओर झुकिए। पुनः श्वास लेने के लिए इस मुद्रा से हट जाना चाहिए और श्वांस ग्रहण करते हुए पुनः मुद्रा बनानी चाहिए।

लाभ—इस आसन से उदर विकार दूर होते हैं पेट निकलना बन्द होकर पच जाता है एवं कटि तथा अस्थि रोग दूर होते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

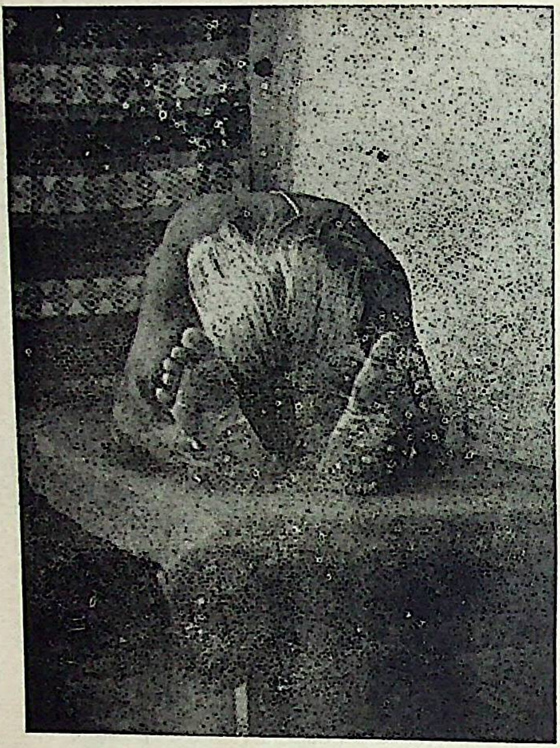
१५–सिंहासन

विधि–जैसा कि इस आसन के नाम से ही स्पष्ट है, अभ्यासी सिंह की कल्पना करें और अपने को उसी के अनुरूप ढालने के लिये दोनों पैरों को पीछे करें और दोनों एड़ियों पर नितंब को स्थापित कर कुछ अंश सामने की ओर सीध में झुकते हुए दोनों घुटनों के बीच में दोनों हथेलियों को इस प्रकार जमीन पर रखें जिससे अगुलियाँ भीतरकी ओर खुली रहें। अब बल पूर्वक पूरा मुख खोलते हुए आंखें और मस्तक पर खिचाव देने का यत्न करें।

लाभ–इस आसन से सीना तथा शरीर पुष्ट होता है, नाड़ी संस्थान में दृढ़ता आती है, पेट का भारीपन दूर होता है, नेत्र ज्योति बढ़ती है एवं मुखाकृति सौम्य होती है। पौरुष एवं मनोबल बढ़ता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



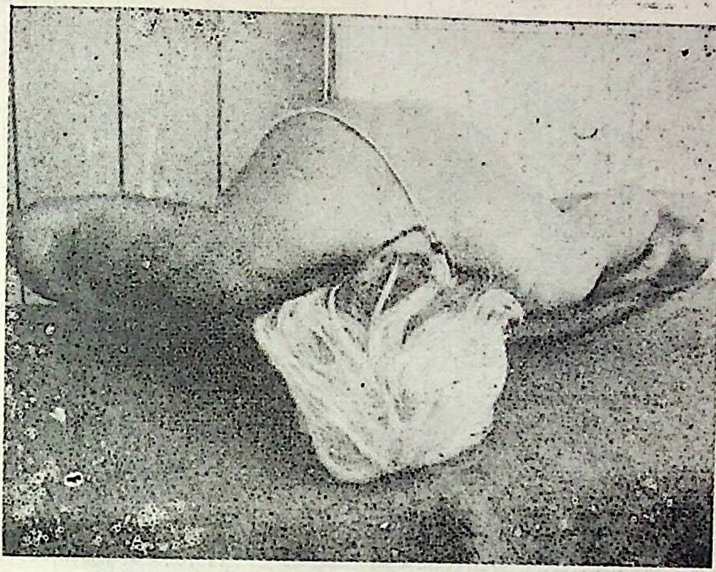
१६–पश्चिमोत्तानासन

विधि–बैठकर पहले दोनों पैरों को सीधे फैलायें। हाथों को कानों से सटाये हुए पीठ, गर्दन को एक सीध में सामने की ओर झुकाते हुए मस्तक को दोनों पैरों के बीच में टिका दें दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे को पकड़ लें। अथवा चित्र की भांति हाथों को और आगे लेजा कर एँड़ियों को पकड़ लें। झुकते समय ही श्वांस को बाहर निकाल कर मूलबन्ध तथा उड्यानबन्ध लगा लें। पुनः श्वांस लेते हुए ऊपर उठें। पैर हर स्थिति में सीधे तथा भूमि को छूते रहें।

लाभ–इस आसन को नियमित करने से अरुचि, अजीर्ण, अपच कब्ज, साइटिका, सन्धिवात आदि रोग दूर होते हैं। स्वप्नदोष, वीर्य तारल्य, प्रमेह एवं स्त्री रोगों में आश्चर्यजनक लाभ पहुंचाता है। आसन को करने से कण्ठमाला, नजला, जुकाम, टांसिल आदि रोगनहीं होते।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



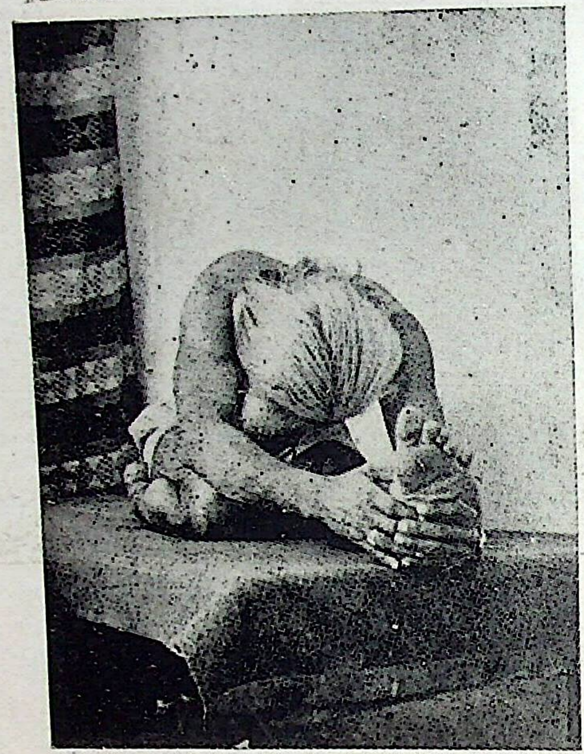
१७–मूलपीड भूनमन आसन

विधि–इस आसन को करने के लिए गोरक्षासन की स्थिति में होकर दोनों कुहनियों को मोड़कर ठोडी के नीचे कण्ठकूप में लगा लेते हैं। वायु को रेचक द्वारा बाहर निकाल कर नासिका के अग्र भाग को पंजों के पास भूमि पर लगाए।

लाभ–यदि इस आसन का नियमित अभ्यास किया जाय तो कमर से ऊपर का भाग मजबूत एवं लचीला बनता है। इससे पाचन क्षमता भी बढ़ती है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



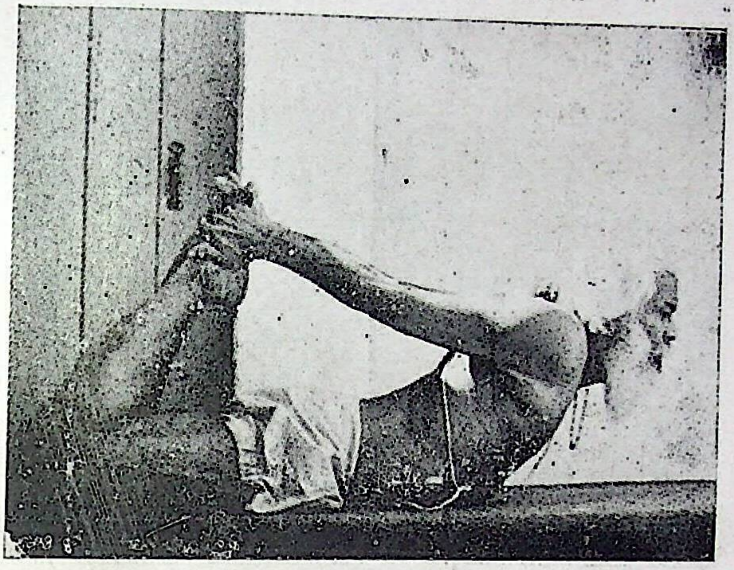
१८–एकपाद पश्चिमोत्तानासन

विधि–सर्वप्रथम दोनों पैरों को फैलाकर बैंठ जांय और संयत होकर पहले बायें पैर को मोड़कर पंजे को पीछे की ओर फैला दें। अब दोनों हाथों को आगे बढ़ाते और झुकाते हुए सामने फैले पांव की अंगुलियां बांधकर नासिका को घुटने से सटाने का प्रयास करें।

लाभ–इस आसन से समस्त उदर विकार दूर होते हैं। इससे सुषुम्ना-द्वार खुलता है जिससे कुण्डलिनी जागृत करने में सहायता मिलती है। सामान्य रूप से यह पाचन क्षमता बढ़ाता है और कटिशूल को दूर करता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



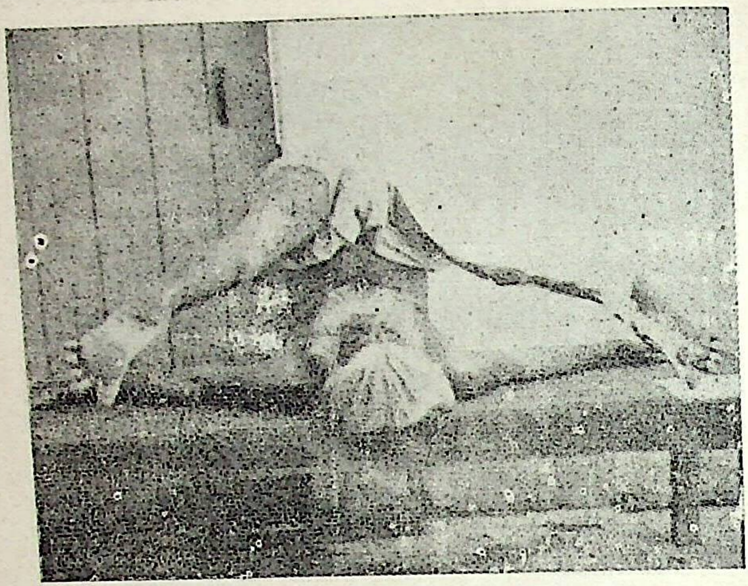
१९–धनुरासन

विधि–धनुरासन नाम से ही स्पष्ट है, इस आसन मे साधक को धनुष के अनुरूप होना चाहिए। पहले जमीन पर पेट के बल लेटकर पूरक द्वारा कुम्भक करते हुए दोनों पांवों को मोड़कर पीठ की ओर लायें और हाथों से पांवों के पंजों को पकड़ते हुए पूरी शक्ति से खिचाव देकर सीने और जांघों को ऊपर उठाने का प्रयास करें। कुम्भक समाप्त करने के साथ ही सामान्य स्थिति में आ जायें। रेचक की क्रिया प्राणायाम की भांति धीमी गति से होनी चाहिए।

लाभ–इस आसन से उदर और मेरुदण्ड पर विशेष जोर पड़ता है जिससे हड्डी लचीली हो जाती है। पेट की वायु स्वयमेव बाहर हो जाती है और पाचन क्रिया पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



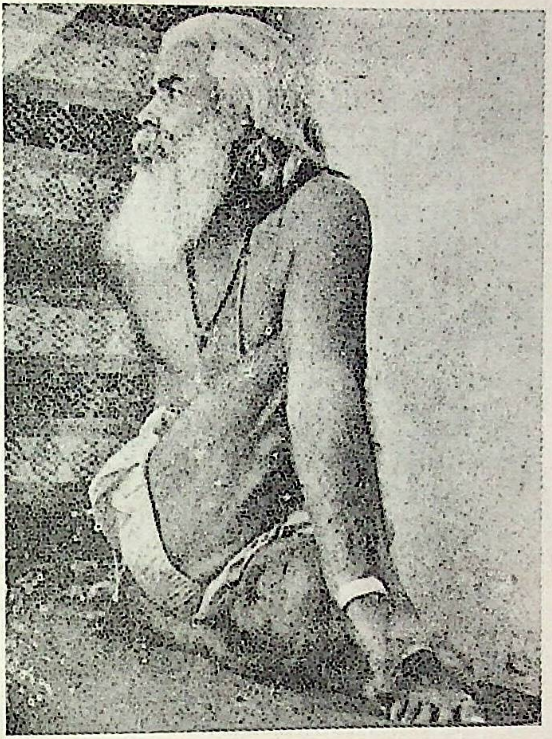
२०-हस्तपाद विस्तृत आसन

विधि-जमीन पर चित लेटकर दोनों पैरों को फैलाते हुए पीछे की ओर ले आयें और दोनों हाथों को फैलाकर पैरों के अंगूठों को पकड़ने का प्रयास करें। इसे कुम्भक में रह कर करें और इस बात का ध्यान रहे कि पैरों एवं हाथों में कहीं मोड़ न आने पाये।

लाभ-इस आसन से संपूर्ण शरीर पर जोर पड़ता है और सारे अंग पुष्ट होते हैं। पाचन सस्थान एवं नाड़ी संस्थान तथा रक्त संचार पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



२१–अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

विधि–इस आसान में बैठने के लिए पहले बायें पांव की एड़ी को दाहिने नितंब के नीचे ले जाइए। फिर दाहिने पैर के तलवे बायें पांव के घुटने की ओर जमीन पर पूरी तरह जमा दें। अब बायें हाथ को दाहिने घुटने के बाहर से ले जाकर जमीन पर जमे हुए पंजे को पकड़ें और दाहिने हाथ को पीछे की ओर ले जाकर नितब मूल को पकड़ लें। गर्दन तथा मुख को पिछले स्कन्ध की ओर घुमा कर रखें।

लाभ–इस आसन से जांघ, कमर, सीना, भुजायें और गर्दन की नसों पर जोर पड़ता है जिससे वे सुदृढ़ होती हैं। स्नायु मण्डल की पुष्टि तथा पाचन क्रिया को व्यवस्थित रखने तथा प्रमेह एवं मूत्र दाह को दूर करने में सहायक होता है। शरीर को सुडोल बनाने तथा मन-प्राण पर वशीत्व प्राप्त करने के लिए योगी इसका सहारा लेते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

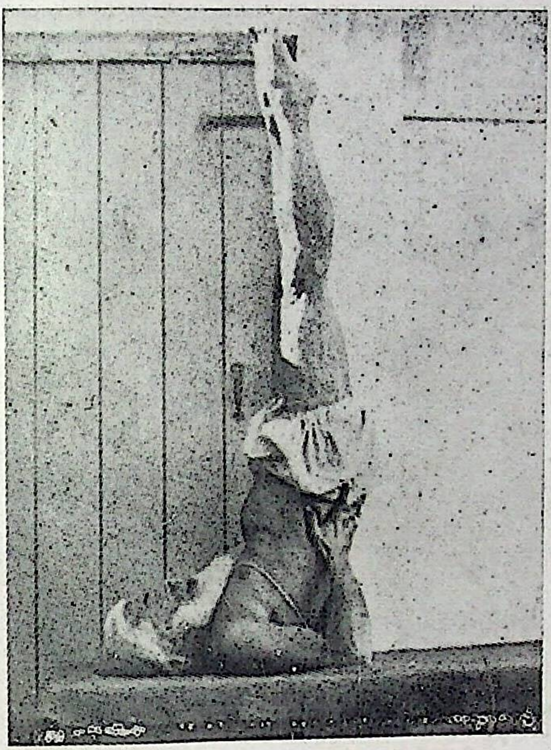
२२-पवनमुक्तासन

विधि-सर्वप्रथम चित्त लेट जाइए। अब बायें पैर को मोड़कर सीने से सटाइए और दोनों हाथों से मुड़े हुए पैर को बांध कर घुटने को नासिका से सटाने का प्रयास करें। पूर्वावस्था में आने के बाद यही आसन दूसरे पैर से करना चाहिए। एक एक पैर का अभ्यास करने के बाद दोनों पैरों को एक साथ मोड़कर करें। ध्यान रहे, इस आसन में पैर ऊपर ले जाते समय श्वांस को बाहर निकाल दें और आसन करते समय श्वांस लेने की स्थिति आये तो मुद्रा से हटते हुए श्वांस ग्रहण करें।

लाभ-इस आसन से उदर तथा हृदय संबधी तमाम विकार दूर होते हैं। वायु विकार से पीड़ित प्राणी के लिए यह आसन रामबाण सिद्ध होता है। पांव के घुटनों तथा ग्रीवा के दर्द भी दूर हो जाते हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



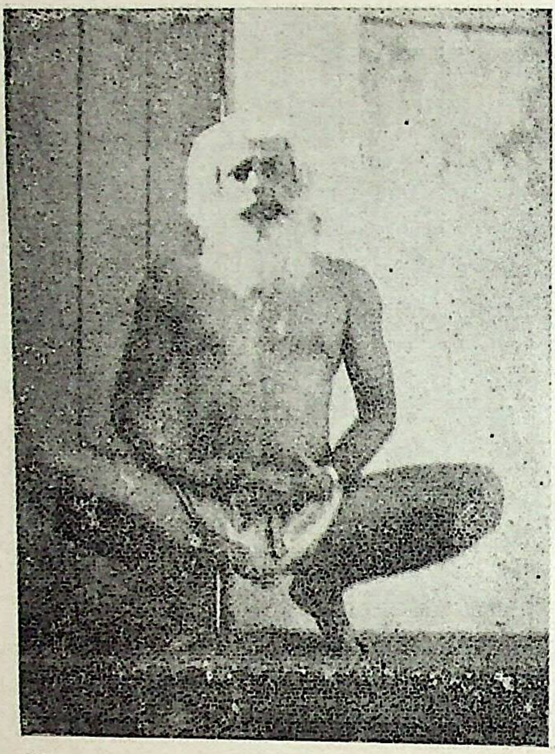
२३–सर्वांगासन

विधि–जमीन पर सीधे लेटकर पृष्ठस्कंध, सिर तथा हाथ की कुहनियों पर शरीर का सारा भार छोड़ कर दोनों पैरों को सीधा एवं जुड़ा हुआ रखते हुये एकदम सीधे ऊपर ले जायें। उक्त चित्र की भांति पांवों के पंजे भी ऊपर की ओर उठे रहेंगे। स्वर की गति सामान्य रहेगी।

लाभ–सभी अंगों पर प्रभाव पड़ता है। शीर्षासन के समकक्ष यही आसन मान्य है। शीर्षासन में हानि का भी भय बना रहता है किन्तु इस से सवर्था लाभ ही लाभ है। इस आसन से रक्त का नीचे दबाव होने से उसका शोधन होता है तथा गर्दन एवं स्कंध की हड्डियां एवं हृदय पुष्ट होता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



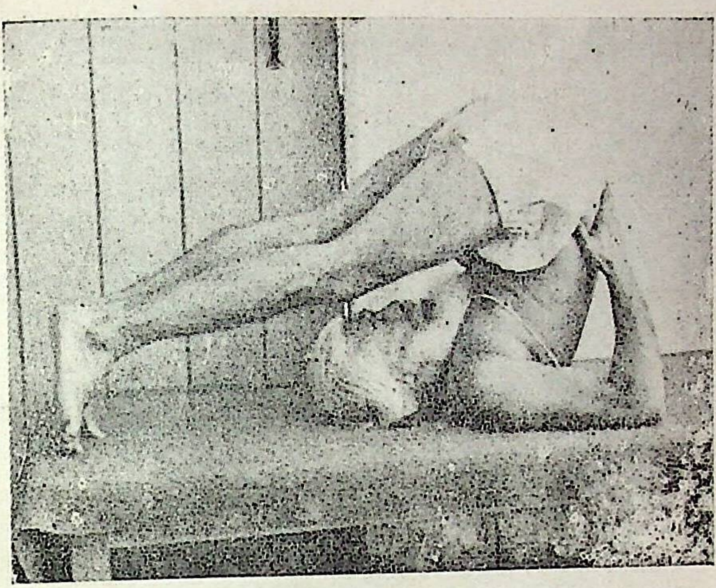
२४–उत्कटासन

विधि–जिस प्रकार शौच के समय बैठते हैं उसी प्रकार पंजों पर शरीर का सारा भार डालते हुए एंड़ियों पर नितंबों को रखें और सन्तुलित होकर बैठें। इसी आसन में जल में बैठकर गुदा मार्ग में पानी खींचकर नौलि क्रिया की जाति है। इसी आसन में बैठकर वज्रोलि क्रिया भी करते हैं।

लाभ–वायुविकार, पांवों की थकान तथा चंचलता को रोकने में यह आसन सार्वथा समर्थ है। यदि इस के सहारे नेति और वस्तिक्रिया की जांय तो उदर के सारे विकार नष्ट हो जाते हैं और साधना का मार्ग प्रशस्त होता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



२५–हलासन

विधि–सर्व प्रथम जमीन पर चित्त होकर लेट जाइये, अब दोनों पैरों को सटाये हुए सीधे पीछे की ओर ले जाइये और पांव के दोनों पंजों को एक साथ जमीन पर टिका दें। हाथों को सुविधा के लिये कमर पर रखें और आसन लग जाने पर दोनों हाथों की उंगलियों को परस्पर बांधकर भुजा पर जोर लगायें।

लाभ–रक्त शुद्धि तथा रक्त संचार में सहायक होकर यह आसन भूख को बढ़ाता है। सीने और पीठ को मजबूत बनाता है, अतड़ियों की शुद्धि करता है, उदर वृद्धि रोकता है और पीठ तथा कमर की पीड़ा को दूर करता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

२६-बजरंग-आसन

बजरंग आसन करने का ढंग—सीधे खड़े होकर बायां पैर ढाई फुट पीछे ले आये। श्वास अंदर भरकर कुम्भक कर लें हाथ की मुट्ठियाँ बांधकर गेठुने को मोड़कर हाथ की मुट्ठी कंधे के बराबर ले आयें।

श्वास सीने में भरते हुए सीने को फुलायें। और कुम्भक की मुद्रा में हो जायें। जब तक श्वास रुकी रहे तब तक मुद्रा में रहें। सांस लेने की इच्छा हो तो मुद्रा तोड़ कर सांस लें। इसी तरह से दाहिना पैर किया जाय।

लाभ—यह आसन छाती का विकास करता है, भुजाओं को बलवान् बनाता है कफ और वायु के विकारों को दूर करता है, तथा चेहरे पर चमक और लालिमा लाता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

HUKAM SINGH
SPEAKER, LOK SABHA

TELEPHONES
Residence 40307, 44768
43343
Office 31874
20, AKBAR ROAD
NEW DELHI

April 1, 1965

TO WHOM SO EVER IT MAY CONCERN

Shri Raj Bali Misar of Mirzapur gave a performance of physical feat and Yoga exercises in Vithal Bhai Patel House yesterday evening. A large number of Members of Parliament and others were present to witness the performance. Every one felt thrilled at the skill and sustenance that Shri Raj Bali Misar could exhibit in all the exercises. Such a man needs every encouragement. I believe these performances would give an encouragement to young and entertainment to others and therefore should be encouraged wherever it may be possible.

Hukam Singh
(Hukam Singh)
Speaker, Lok Sabha

सन् १९६५ लोकसभा के स्पीकर श्री हुकुम सिंह ने पर्याप्त आदर और प्रमाणपत्र देकर योगिराज को सम्मानित किया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

पं० कमलापति त्रिपाठी, स्व० अलगू राय, श्री हेमवन्ती नन्दन बहुगुणा गोबिन सहाय आदि के साथ दिनांक १९-९-६५ में योगिराज राजबली मिश्र अपने प्रदर्शन के तैयारि में।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

कमलापति त्रिपाठी

[illegible]

[illegible]

२७.२.६५.

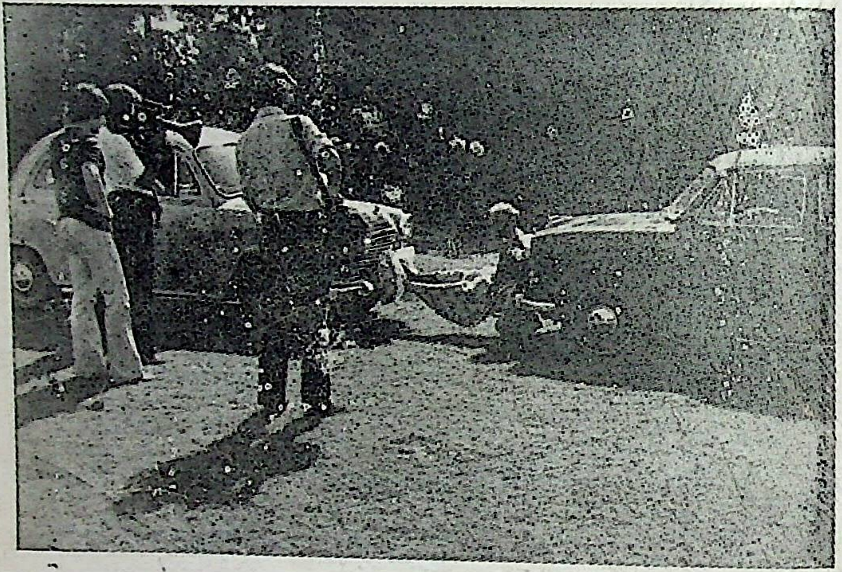
श्री राजबलि मिश्र मिर्जापुर जिले के रहने वाले हैं। इन्हें मैं आधुनिक भीम मानता हूँ। शारीरिक बल का प्रयोग प्राणायाम के माध्यम से करने की इनकी अद्भुत शक्ति है। मोटर रोक लेना, हवाई जहाज़ के इंजन को रोक लेना, छाती पर से ट्रक को चलवा देना, [illegible] लोहे के छड़ को बरछी की नोक से बाँधकर आँखों में लगाकर मोड़ देना आदि चमत्कार के काम करने की शक्ति इन्हें प्राप्त है। किसी स्वतंत्र देश में ऐसे चमत्कारपूर्ण काम दिखाने वाले व्यक्ति को बड़ा यश, कीर्ति और धन की निधि का स्वामी बन जाना चाहिये। यदि यह विदेश जायँ तो वहाँ भारत का मस्तक ऊँचा होगा। इस देश में इनके करतबों का प्रदर्शन होने से इन्हें ख्याति मिलेगी। साधारण गृहस्थ जीवन के होने के कारण इन्हें कोई [illegible] जानकारी मिल सके। मैंने इनकी प्रतिभा देखी है। जो लोग इसमें रुचि रखते हों इनका आयोजन [illegible] और इनको [illegible] कर दें। श्री मिश्र Lagan से [illegible] करता हूँ [illegible]

[signature]

योगिराज के कार्यक्रमों को देखकर भारत के वरिष्ठ नेता पंडित कमलापति त्रिपाठी ने सन् १९६६ में इन्हें आधुनिक भीम की संज्ञा देते हुए उक्त उद्गार व्यक्त किये हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



बी० बी० सी० लन्दन टेलीविजन पर योग प्रदर्शन दिनांक ३ नवम्बर १९८३ को करते हुए योगिराज राजवली मिश्र दो मोटर को एक साथ रोकते हुए।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

BBC tv

BRITISH BROADCASTING CORPORATION
TELEVISION CENTRE WOOD LANE LONDON W12 7RJ
TELEPHONE 01-743 8000 CABLES TELECASTS LONDONPS4
TELEGRAMS TELECASTS LONDON TELEX TELEX 22182

Nov. 20th. '73.

Dear Prof Raj Bali Misra -

Thank you for your contribution to the film I am making on Hatha Yoga.

It was a splendid occasion and I am deeply grateful for your assistance.

Many thanks -

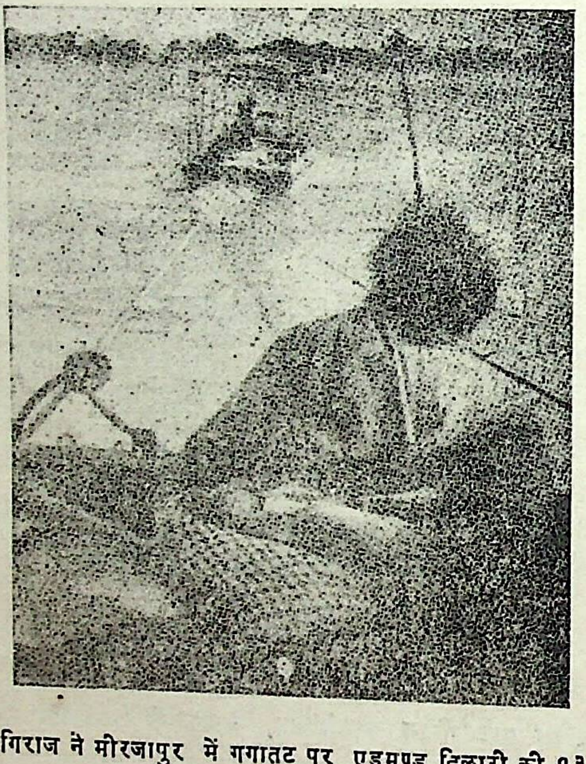
Hugh Burnett

ब्रिटिश ब्राडकास्टिंग कारपोरेशन, लन्दन के टेलीविजन विभाग ने नवम्बर ७३ में इनकी योगिक क्रियाओं का प्रदर्शन कराकर उक्त पत्र के माध्यम से योगिराज के प्रति आभार प्रदर्शित किया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

एडमण्ड हिलारी की जेट नौका रोकते हुए



योगिराज ने मीरजापुर में गंगातट पर एडमण्ड हिलारी की १३ सितम्बर १९७७ को २०० हार्सपावर की जेट नौका रोककर नया कीर्तिमान स्थापित किया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्राणायाम के माध्यम से हृदय की गति को रोकना

रीढ़ की हड्डी मेरुदंड छाती तथा गरदन को सीधा रखते हुए सुख आसन से बैठ जाय। दाहिने नाक को बाये हाथ की तर्जनी से दबाकर बायें नासिका से सांस को भीतर भरा जाय। अब सांस को रोककर जिसे कुम्भक कहते हैं अन्तर्गत प्राणवायु के दबाव से हृदय को स्तब्ध करने का प्रयत्न करे। यह तभी सम्भव होगा जब प्राण को इतना भर लिया जाय कि छाती मशक (बीन बाजा की तरह) प्राण वायु से फूलकर हृदय को स्तब्ध करने लगे फिर संकल्प - बल से प्राण के दबाव को बढ़ाकर हृदय रोकने का अभ्यास करें। ध्यान रहे प्राण गले के द्वारा मस्तिष्क की ओर न बढ़े, अन्यथा बेहोश होने की आशका रहेगी। सावधानी पूर्वक प्राण को फुफ्फुसों में ही रखने का प्रयत्न करें। इस क्रिया के अभ्यास से हृदय की गति बंद होने लगती है। और अंत में यत्नपूर्वक देखने पर भी हृदय की गति प्रतीत नहीं होती। यदि अभ्यास काल में चक्कर या मूर्छा आवे तो सांस को बायें नासिका से छोड़ दें। यदि कभी किसी साधक को असावधानी से मूर्छा आ जाये तो शिक्षक आदि को उचित हैं कि वे साधक के कानों को मलकर हिलाये डुलायें। मुंख पर ठंडा जल से धोने का प्रयास करें। यदि इतना प्रयत्न करने पर भी होश न आवे तो कान में उच्च स्वर से बोले। साधक हृदयगति को एकाएक न रोके। ५-५ सेकेण्ड प्रतिदिन बढ़ाने की कोशिश करें यदि किसी कारण वश ५ सेकेण्ड नहीं बढ़ पा रहा है तो क्रमशः प्रयास करें। इसी क्रिया के माध्यम से मानव या साधक जमीन से ऊपर उठता है। साथ-साथ साधक को यह भी ध्यान देना है कि ऐसे जगह बैठे कि सिर से ऊपर केवल एक या दो बालिस्त

(जगह) हो। यह सावधानी इसलिए आगाह किया जा रहा है कि अधिक खाली होने से सिर में घाव होने की सम्भावना हो सकती है। इस क्रिया को गुरुजन अथवा सहयोगी के सान्निध्य में करें।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

हृदय गति रोकने का चित्र

आयुर्वेद सेवाश्रम लिमिटेड, वाराणसी के प्रांगण में प्राणायाम द्वार हृदय गति रोके जाने का प्रदर्शन करते हुये।

लाभ :—इस प्राणायाम को सावधानी पूर्वक करने से हृदय की गति रुक जाती है यह जड़ समाधि कहलाती है। इसमें किसी वस्तु का आभास नहीं रहता है। बक्षस्थल बलवान होता है। रुधिर की नालीयां रुक जाती हैं। शरीर के सभी अंग निर्जीव सा डाक्टरों को आभास होता है। यह डाक्टरों को आश्चर्यजनक प्रतीत होता है; जिससे वह निर्जिव शरीर घोषित कर देता है।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

I greatly appreciated the strength and courage of Raj Bali Mishra who performed a number of feats for our benefit.

On Monday 12th September 1977 he had a test of strength against one of our jet boats. A strong rope came from the back of the boat and around the ends of a long plank staked to the ground. Raj Bali Mishra braced himself against the plank in the loop of the rope and was able to stop the jet boat moving even though Jon Hamilton applied full power for several seconds.

We must congratulate Raj Bali Mishra for his fitness and strength.

Ed Hillary

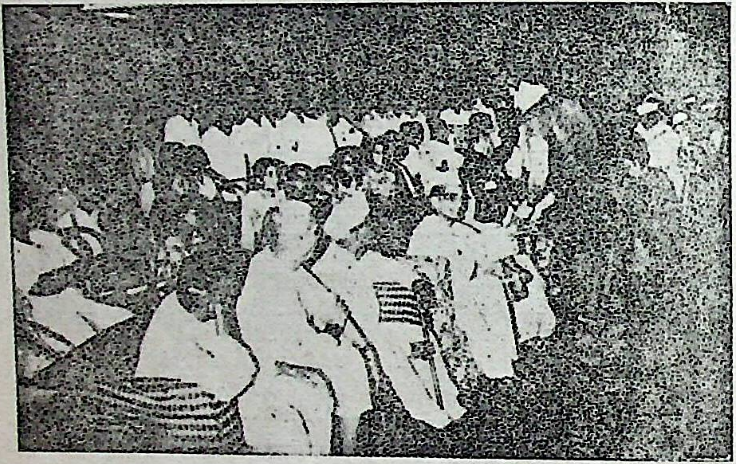
Leader

"Ocean to Sky" Expedition

दि० १३ दिसम्बर सन् १९६६ एवरेस्ट चोटी के द्वितीय विजेता एडमण्ड ह्लारी ने अपनी जेट नौका रोके जाने पर योगिराज के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त करते हुए उक्त वाक्य लिखे।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



कार्यक्रम का एक दृश्य

श्री विश्वनाथ दास (गवर्नर उत्तर प्रदेश) C. B. गुप्ता, चरण सिंह के आमंत्र पर देश के वरिष्ठ नेताओं मंत्रियों, विधायकों उच्चाधिकारियों एवं विशिष्ट नागरिकों के सम्मुख।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

GOVERNOR
UTTAR PRADESH

GOVERNOR'S CAMP
UTTAR PRADESH

August 7,1962.

Sri Raj Bali Misra gave a demonstration of Yogic Physical Feats at Raj Bhavan, Lucknow, on August 2,1962, and I was much impressed by his skill and attainments. Sri Misra is a well built person and the feat of the passing of a loaded truck over his body with broken glass pieces underneath was most striking. Equally so are his other feats.

I wish Sri Misra a long and active life and success in his mission.

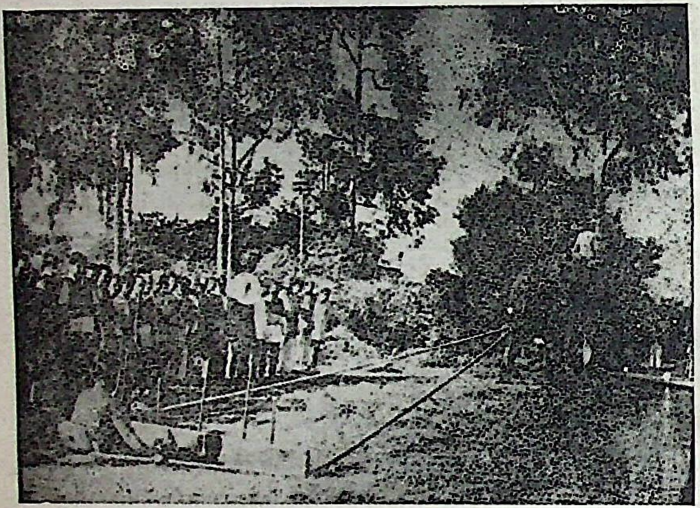
Biswanath Das

(BISWANATH DAS)
GOVERNOR, U.P.

उत्तर प्रदेश के गवर्नर श्री विश्वनाथ दास ने योगिराज के कार्यक्रमों का प्रदर्शन कराकर उक्त प्रमाण पत्र प्रदान किया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



डा० सम्पूर्णानन्द राजयपाल राज्यस्थान के आग्रह पर जयपुर में आधुनिक भीम ने दि० २१ सितम्बर सन १९६२ में बलवान हाथी के साथ रस्सीकशी कर उसे आगे नहीं बढ़ने दिया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

सम्पूर्णानन्द

RAJ BHAVAN
JAIPUR

Dated Sept. 21, 1968

Shri Raj Bali Misra performed so wonderful feats at the Raj Bhavan, Jaipur before a large audience. He allowed a big fully loaded truck to go over his body as he lay on his back over pieces of broken glass. Another wonderful feat was bending a think iron rod by pressing the sharp point of a bayonet affixed to it against his eyes. No less marvellous was his success in stopping two jeeps on full gear and matching his strength against a full-grown elephant in a tug-of-war. Shri Misra explained that he has developed the capacity for these remarkable feats through Yogic exercises and control of breath. Such efforts deserve encouragement by public institutions. Shri Misra requires wider publicity and financial help so that he may be enabled to realise his desire to establish an institution where he can impart instruction in his system of physical training.

I wish Shri Misra every success in his mission.

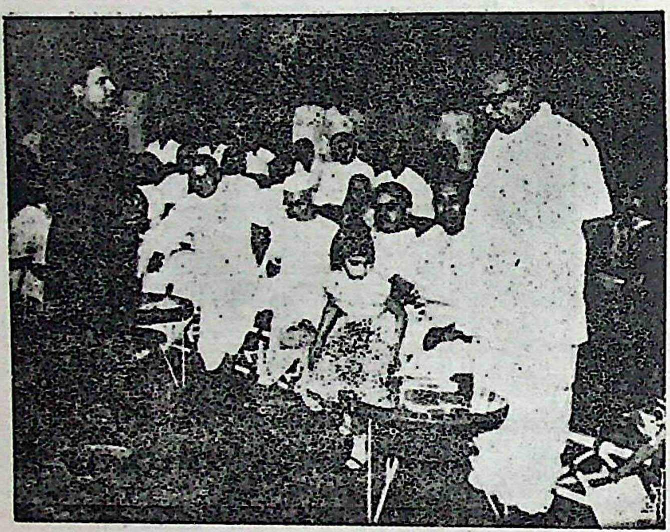
(Sampurnanand)
Governor, Rajasthan

राजस्थान के गवर्नर पद पर आसीन प्रख्यात विद्वान एवं राजनेता डा० सम्पूर्णानन्द योगिराज से इतने प्रभावित हुए कि जयपुर बुलाकर इनके कार्यक्रम कराये और संपूर्ण भारत में लोब शक्ति के प्रति उत्कण्ठा आग्रत करने के लिए इन्हें अपने कार्यक्रमों को प्रदर्शित करने की प्रेरणा दी।

योगिराज के कार्यक्रमों को देखकर आपने उक्त प्रमाणपत्र प्रदान किया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

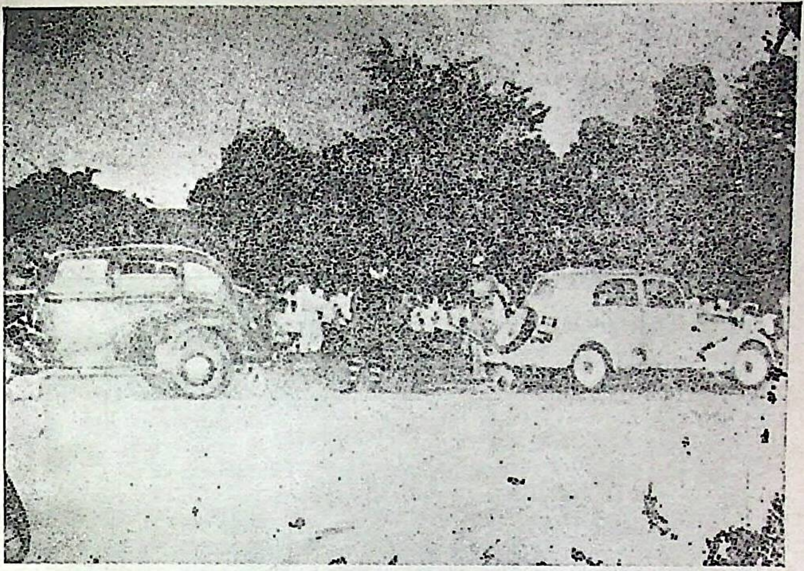
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



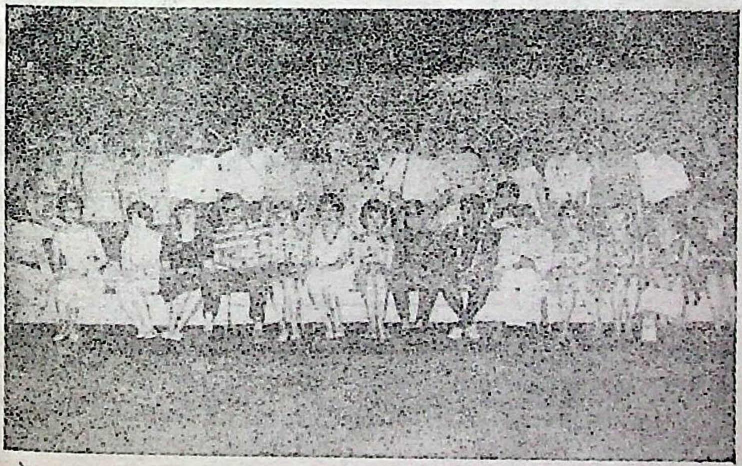
जयपुर (राजस्थान) में डा. संपूर्णानन्द से वार्ता करते हुए दि. २१ सितम्बर सन् १९६२ में समीप में अनेक वारिष्ठ नेता मोहन लाल सुजाडिया मुख्यमंत्रि, हरभाऊ उपाध्याय शिक्षा मन्त्रि आदि अन्य नेता के सामने अपना योगिक क्रिया का प्रदर्शन करने जा रहे हैं।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



बम्बई में आयोजित एक कार्यक्रम में गले में फांसी लगाकर दिनांक २६.१०-६० को श्री श्रीप्रकाश राज्यपाल महाराष्ट्र के सामने अपना प्रदर्शन करते हुए योगिराज ।



कोलम्बिया एम्बेसी में ७ जून १९६५ की एक ग्रुपिंग में अपने प्रशंसकों के बीच योगिराज राजवली मिश्र योगिक प्रदर्शन करने के बाद ।

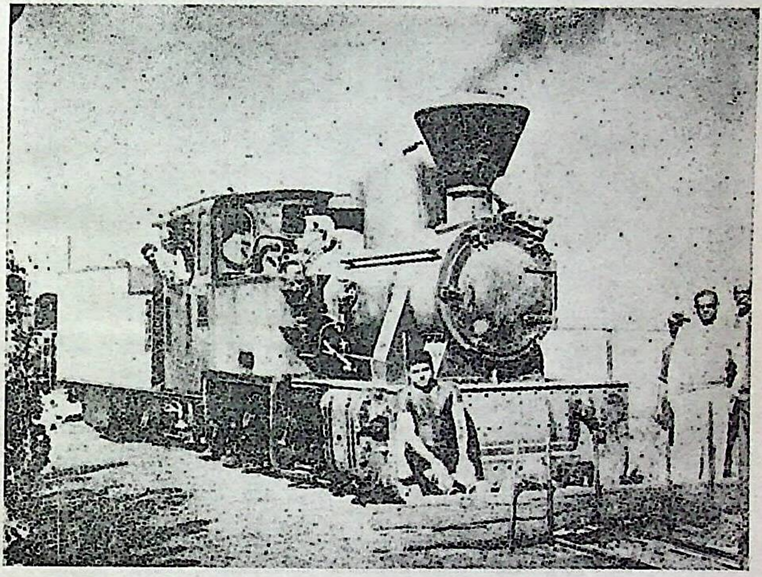
RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

म० राज्यपाल प्रख्यात नेता श्री श्रीप्रकाश जी के सम्मुख दिनांक २६-१०-६० को बम्बई में अपना योगिक प्रदर्शन करने के लिए तैयार योगिराज राजबली मिश्र।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

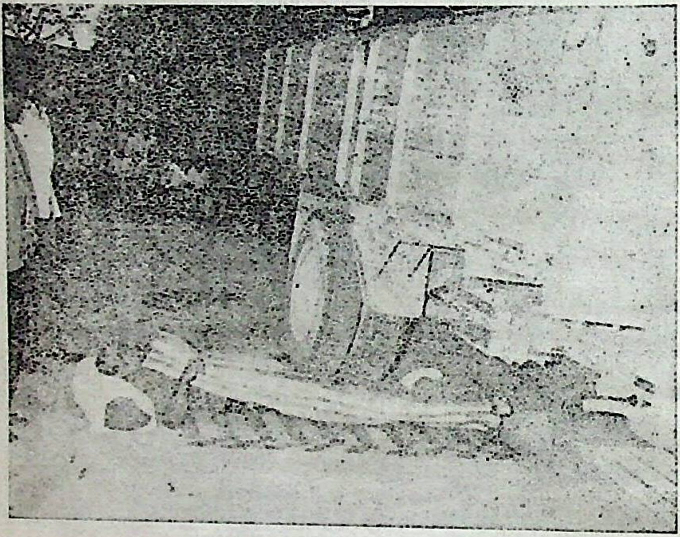
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



नई दिल्ली लोको फैक्ट्री में दि० ३१ मार्च १९६५ को योगिराज ने रेल इंजन रोककर लोगों को चकित कर दिया।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

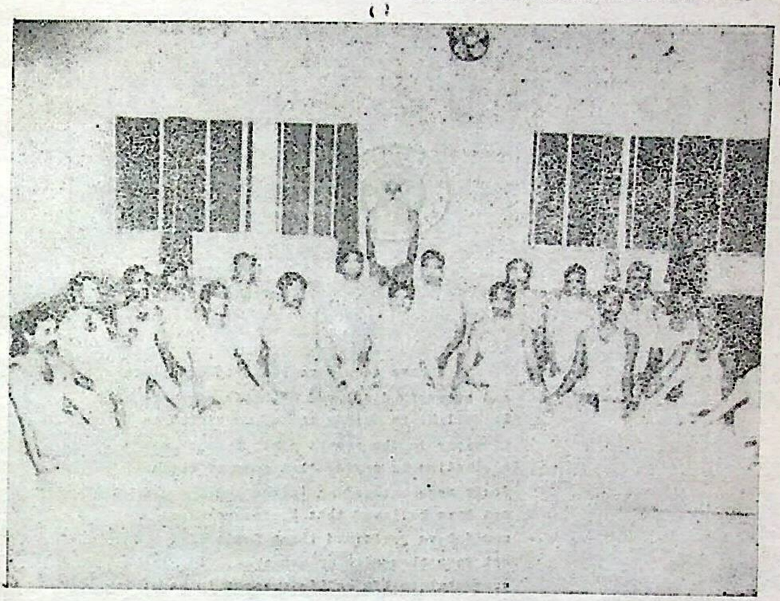
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



विद्युत बोर्ड, शक्ति भवन लखनऊ के प्रांगण में भार बोझिल ट्रक को सीने के ऊपर से पास कराते हुए योगिराज राजबली मिश्र।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2



ए टी एल यौगिक क्रिया केन्द्र प्रतापगढ़ में योगिराज जी अपने शिष्यों के बीच (बैठे हुए बायें से दायें)

प्रथम पंक्ति :– सर्व श्री केशव राम पाण्डेय, राम जतन प्रसाद गुप्त, सुनीलकुमार, मित्तल, रंगदेवबहादुर सिंह, नवीनचन्द्र गुप्त ।

हरिबाबू मिश्र, एन० सी मलिक जनार्दन सिंह, छोटेलाल सिंह, रामनरायन

द्वितीय पंक्ति :–

सर्व श्री राजेश्वर प्रसाद, एच०डी० श्रीवास्तव, राजेन्द्र प्रसाद गंगवार, राजेन्द्र प्रसाद, राजेन्द्रविजय मिश्र, वृज किशोर गुप्त, ए० एल० श्रीवास्तव, इन्द्रमणि शुक्ल, ओंकार नाथ त्रिपाठी ।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

B.B. Lal

CHIEF SECRETARY UTTAR PRADESH

Lucknow:
November 18, 1968.

I have seen some feats of endurance and strength displayed by Professor Rajbali Misra during one of my visits to Mirzapur in the recent past. I have no hesitation in saying that some of those feats were astounding indeed and I would not have believed that Professor Misra could have performed those feats if I had not seen them with my own eyes. I congratulate him on his success in acquiring such unusual powers through practice of Yoga and wish him prosperity and success in times to come.

(B.B. Lal)
Chief Secretary.

उत्तर प्रदेश के चीफ सेक्रेटरी श्री बी. बी. लाल के योगिराज के प्रति उद्गार।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

जापान में क्योटो टेलीबीजन कम्पनी के प्रेसीडेन्ट श्री बोजो तोशिकाने के साथ अपने बड़े पुत्र श्री ईश्वर प्रकाश मिश्र के साथ। प्रमाण-पत्र प्राप्ति का अवलोकन करते हुए।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

एडमण्ड हिलारी के साथ मीरजापुर गंगा तट पर योगिराज और उनके दूसरे पुत्र विजय प्रकाश मिश्र दि० १३ सितम्बर १९७७ को सुबह ७ बजे उनका जेट बोट रोककर जो कि २०० हार्स पावर की थी।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

स्व० लालबहादुर शास्त्री से भेंट करते हुए दि० ३१ मार्च १९८६ योगिराज राजबली मिश्र उनके निवास स्थान पर।

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

प्रमाण पत्र

श्री राज बली मिश्रा

आप ने टोकयो जापान से दिनांक २५ नवम्बर १९८३ को फुजी टेलीविजन कम्पनी से

१. प्राणायाम के माध्यम से हृदय की गति को रोका।
२. दो कुर्सियों पर लेट कर ६० किलो का पत्थर तोड़ा।
३. अपनी आँख से लोहे की सलाख को मोड़ा।
४. हाथी के साथ रस्सा कस्सी और हाथी को रोका।
५. चार टन के ट्रक के ऊपर ५० आदमी चढ़ा कर अपनी सीने से गुजार
६. सिर के बालों से स्टेशन वैगन की कार को खींचा।

आप ने ऊपर लिखित प्रदर्शन करके भारतीय योगा का नाम बढ़ाया और मैं आप की प्रशंसा करता हूं

टोक्यो टेलीविजन कम्पनी

श्री बोजो तोशिआके
प्रेसीडेन्ट
२८ नवम्बर १९८३

感謝状

ラージ・バリ・ミシュラ殿

貴殿は1983年11月25日放送のフジテレビ金曜ファミリーワイド「巨泉の世界超人フェア」において5分間の心臓をとめ腹上での大石割り 目玉による鉄棒曲げ 乗用車を髪の毛で引っぱる象との力比べ 50人乗りトラックに轢かれるというヨガの荒技を披露され多大に貢献されましたのでここに感謝の意を表したたえます

1983年11月18日

株式会社 共同テレビジョン
代表取締役社長 [illegible] 俊周

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri/Sarayu Trust. Funding IKS-MoE-Grant-2

RajGuru Math, Shivala, Varanasi Collection. Equipment: Heritage Foundation, Jalgaon.